DAL PROGRAMMA DI SUCCESSO DI 5

melaverde

AGRICOLTURA • AMBIENTE • CUCINA • NATURA

Il carciofo romanesco

INDISCUSSO PROTAGONISTA DELLE MENSE CAPITOLINE, È RICCO DI VIRTÙ SALUTARI CONOSCIUTE FIN DALL'ANTICHITÀ

LA FOCACCIA DI RECCO

VINI LA VITOVSKA

LA PIANA DEL FUCINO

PIZZO CALABRO
La città del gelato

L'ORTO
Gli asparagi

BIODIVERSITÀ
I dromedari

fivestore

WWW.CLEMENTE.SHOP

Scopri la nostra
FILIERA TRACCIATA

L'OLIO BUONO VERAMENTE

Tel. 0884.543955 - Whatsapp 344.0147942 - info@olearіaclemente.it

Sommario

Rubriche

6—AGENDA
Gli appuntamenti del mese

11—CARTOLINE DI MELAVERDE
A grande richiesta, i momenti più belli da rivedere

92—ACQUISTI
Prodotti e consigli per una spesa consapevole

94—VIVERE GREEN
Proposte e notizie a basso impatto ambientale

98—OPINIONE
di Ellen Hidding

12
Storie di Melaverde
Il racconto di un mestiere antico e itinerante, quello dell'arrotino.

Bello come un fiore, tipico della cucina tradizionale e ricco di virtù.

20
Roma
Roma, le sue tradizioni e la cucina del carciofo nei mesi primaverili.

24
Le ricette di Melaverde
Dai primi ai secondi ai contorni, le ricette tradizionali romane per cucinare il carciofo.

32
Taccuino di viaggio
Alla scoperta della Città Eterna: dove mangiare, dove dormire, cosa acquistare.

34
Bontà d'Italia
I taralli pugliesi e non solo, dalla ricetta basica alle varianti.

36
I dromedari
I protagonisti del deserto e le loro caratteristiche fisiche, che li rendono adatti a vivere anche ad altissime temperature.

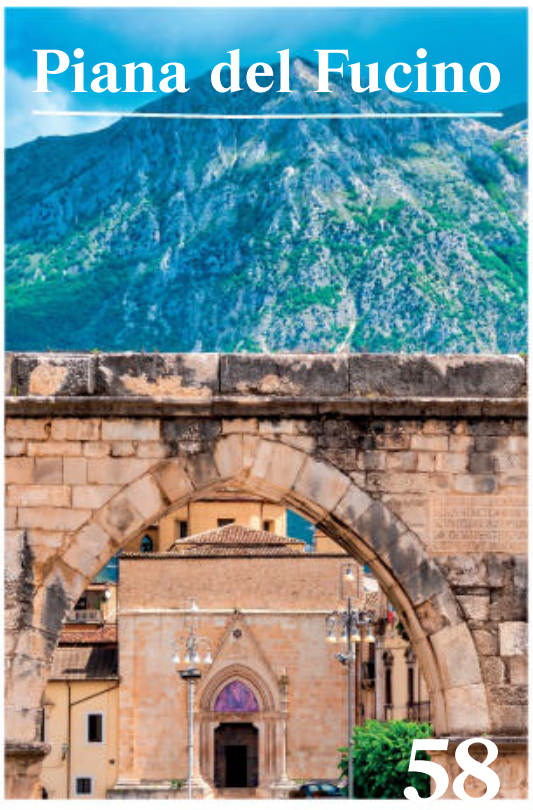
Classico prodotto da forno ligure nella versione della cittadina di Recco.

46
Recco e dintorni
Le località della riviera di Levante.

50
Le ricette di Melaverde
Piatti veloci e farciti da preparare con la *fugassa*.

Sommario

56
Taccuino di viaggio
Cosa vedere, dove mangiare e pernottare sulla costa ligure.

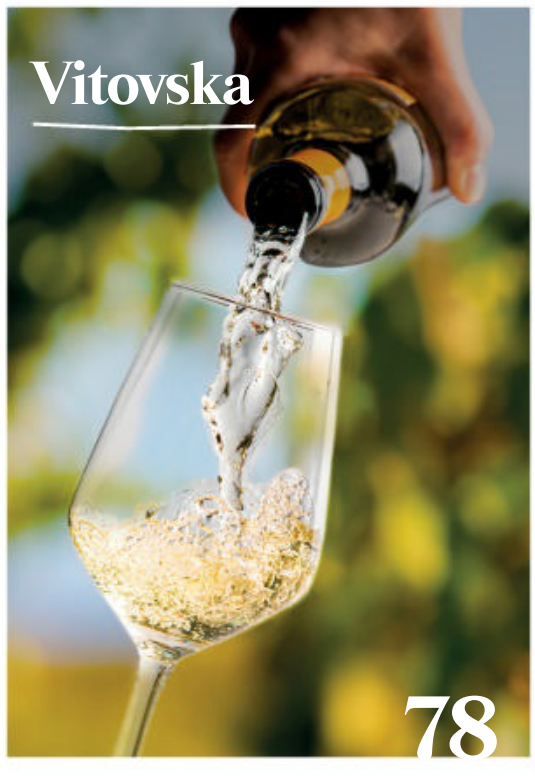


Conca fertile del centro Italia nata nel solco di un antico lago.

66
Famiglie
Siamo in Val Serina con una famiglia produttrice di formaggio, dalla malga alla tavola.

68
Ortoverde
Gli asparagi e le calle.

76
Cucina alle origini
Siamo sulla punta della Calabria, alla scoperta di una storica osteria di Tropea.



Un vitigno dal profumo delicato e dal sapore sapido, coltivato negli aspri territori friulani.

86
Mete
Pizzo Calabro, la città del gelato.

LA VERSIONE DIGITALE DEL MAGAZINE è disponibile su **melaverdemagazine.mediaset.it**

Sommario

I Luoghi

LAZIO

❶ **Roma**
Nei vicoli di uno storico quartiere dalle forti tradizioni.

LIGURIA

❷ **Recco**
Fiori, mare e colline sono la culla della focaccia.

ABRUZZO

❸ **Piana del Fucino**
Una pianura fertile, ricca di coltivazioni, nel cuore dell'Italia.

FRIULI-VENEZIA GIULIA

❹ **Carso**
Tra rocce e territori aspri alla scoperta dei vitigni autoctoni locali.

CALABRIA

❺ **Pizzo Calabro**
Piccolo centro del Sud affacciato sul mare.

DIRETTORE RESPONSABILE
Luca Turchi
luca.turchi@mediaset.it

COORDINATORE EDITORIALE
Andrea Delogu

fivestore

Melaverde magazine è edito da Fivestore – RTI S.p.A. – 20093 Cologno Monzese (MI)

Un ringraziamento speciale a Giacomo Tiraboschi, ideatore e produttore del programma TV Melaverde

REALIZZAZIONE - SERVICE
Zampediverse

PROGETTO GRAFICO
Zampediverse, progetto originale di Massimo Zingardi e Daria Semina

HANNO COLLABORATO
Alice Grisa, Martina Melandri, Marta Gilardi (grafica), Vincenzo Venuto, Luca Liberati, Rudy Galoppini, Fabrizio Lopresti, Ellen Hidding, Michela Colombo, Sandra Martone, Matilde Scuderi, Silvio Carini, Aurora Modugno (illustrazioni) e Paola Infantino (illustrazioni)

FOTOGRAFIE
Claudio Massarente ed Elena Tiraboschi (Melaverde TV).

INDIRIZZO EMAIL
melaverde.magazine@mediaset.it

MELAVERDE, pubblicazione mensile
Registrazione al Tribunale di Milano
N.184 del 14/06/2013

DISTRIBUZIONE
Distribuzione: a cura di Press-Di Distribuzione e Stampa Multimedia S.r.l. Milano.

STAMPA
Caleidograf - via Milano, 45 - Robbiate (LC)

PUBBLICITÀ
MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

mediaadv

Tutti gli articoli contenuti in Melaverde sono da intendersi a riproduzione riservata ai sensi dell'Art. 7 R.D. 18 Maggio 1942 n. 1369.

Testi, fotografie e disegni: riproduzione anche parziale vietata. Articoli, foto e disegni, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero 045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15 e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00), oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
• Per richieste di riviste o DVD arretrati: collez@mondadori.it
• Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente andando sul sito www.zinio.com

Per le copie vendute con allegato:
PLASTICA Cellophane rivista LDPE4

Per la raccolta differenziata verifica le disposizioni del tuo comune

L'Editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

Agenda

A cura di **MICHELA COLOMBO**

Formaggio in Villa. Tra le mura di Cittadella

dal 5 all'8 aprile

La 12° edizione di Formaggio in Villa trova ospitalità nelle storiche vie del centro di Cittadella, in provincia di Padova. Le mura antiche, le atmosfere medievali, palazzi storici, le piazze e le piazzette sono la coreografia della rassegna dedicata ai migliori formaggi italiani, ai salumi e ai prodotti di tendenza per la cucina. In contemporanea, va in scena il Salone dell'Alta Salumeria con le migliori specialità norcine italiane. Un'occasione unica per far conoscere i salumi della tradizione e le produzioni di nicchia artigianali. Degustazioni di formaggi e salumi guidate da produttori e da esperti del settore. Momenti di approfondimento dove gli espositori della manifestazione presentano i prodotti e la storia aziendale.

WWW.FORMAGGIOINVILLA.IT

Cittadella (Padova)

Arese (Milano)

Ad Arese, riapre Tulipani Italiani

da aprile

Riapre il primo e più grande *u-pick* campo di tulipani in Italia. Edwin Koeman e Nitsuhe Wolanios, olandesi, hanno creato un tulip *u-pick field*, cioè un giardino di bellissimi tulipani aperto al pubblico, dove poter raccogliere e comprare questi fiori. In un campo di 2 ettari ci sono più o meno 450 varietà. Hanno piantato filari di tulipani precoci e tardivi che fioriscono in tempi diversi, così tutti possono immergersi nella loro bellezza. Colori, odori e suoni della natura, il campo è sempre aperto anche in caso di pioggia. Lo splendido giardino offre innumerevoli set fotografici naturali, ogni giorno diversi, per fare bellissime foto.

WWW.TULIPANI-ITALIANI.IT

A Cerda, la Sagra del Carciofo 25 aprile

Tradizionale appuntamento, fortemente atteso dalla comunità dei cerdesi e da tutti gli amanti dei sapori intensi dei prodotti della campagna siciliana, la Sagra del Carciofo si svolge annualmente il 25 aprile in un turbinio di eventi e di festanti appuntamenti. Durante la sagra, infatti, oltre a varie manifestazioni di intrattenimento, è prevista la degustazione gratuita dei carciofi, cucinati in diversi modi, accompagnati da pane e vino locali. Il paese siciliano a questo umile ma prezioso ortaggio ha anche dedicato un monumento, un grande carciofo di 9 metri di altezza.

WWW.COMUNE.CERDA.PA.IT

Cerda (Palermo)

La Sagra dell'Arancia Rossa di Sicilia IGP

dal 19 al 21 aprile

A Centuripe in provincia di Enna, ogni terzo fine settimana di aprile, si svolge una tre giorni dedicata all'Arancia Rossa IGP con degustazioni, convegni a tema, competizioni culinarie, sfilata dei carretti siciliani, musica e spettacoli. L'arancia è ovviamente l'ingrediente di spicco di menu a tema preparati da cuochi o studenti dell'Istituto alberghiero locale. Questo agrume è il risultato di uno stretto rapporto con il territorio: le stesse varietà coltivate altrove non hanno le caratteristiche proprie del frutto siciliano. Il colore particolare e il gusto delizioso sono dovuti al connubio tra alta insolazione diurna e basse temperature notturne causate dalle correnti generate dal vicino vulcano. La sagra è anche un'occasione preziosa per scoprire Centuripe, definito "il balcone di Sicilia": le bellezze naturalistiche si fondono infatti con un ricco patrimonio archeologico (come il museo nel Palazzo comunale che conserva reperti greci e romani).

WWW.CENTURIPECITTAIMPERIALE.COM

La Festa del polentone

dal 5 al 7 aprile

A Bubbio, in provincia di Asti, il primo fine settimana dopo Pasqua si rinnova da oltre cent'anni una manifestazione caratterizzata dalla distribuzione di una grande polenta conviviale. In passato era usanza fare pranzi per socializzare, soprattutto in concomitanza con l'arrivo in paese dei *magnin* (i calderai itineranti che riparavano pentole e paioli). La festa è legata a un'antica leggenda: in passato la situazione economica era disperata, poiché il marchese del Monferrato aveva imposto tasse insostenibili. I bubbiesi si ribellarono e ottennero tributi più equi. Per festeggiare decisero di far cuocere una grossa polenta comunitaria. A fornire un paiolo di rame grande abbastanza ci pensarono i calderai che si trovavano proprio in quei giorni a Bubbio. Il sabato, serata magica nel borgo antico dove, oltre a lasciarsi predire il futuro da alcune chiromanti, si può gustare una cena itinerante con cibi di strada forniti da aziende del posto: *bubbiette* (involtini di carne e pancetta ripieni di formaggio raschera), Roccaverano DOP, vino Asti DOCG. La domenica si distribuisce a tutti il famoso polentone.

WWW.COMUNE.BUBBIO.AT.IT

In Alto Adige, Lana in fiore, la festa di primavera

tutto il mese di aprile

Dalla fusione di due importanti eventi, la Festa della Fioritura e le Settimane delle erbe selvatiche, nasce Lana in fiore, la manifestazione che celebra la primavera e, nello specifico, la fioritura dei meli, che trasforma l'Alto Adige in una distesa profumata dai toni bianco e rosa. Protagonisti natura e gastronomia. Per tutto il mese di aprile, un ricco calendario di appuntamenti scandisce le giornate, con workshop, laboratori creativi, conferenze, corsi di cucina e di decorazione, escursioni e molte altre sorprese. Aprile è quindi un mese di festa per il comprensorio di Lana (Bz), la zona dell'Alto Adige che unisce a Lana i paesi limitrofi di Cermes, Pavicolo, Postal, Gargazzone, Foiana e Monte San Vigilio.

WWW.MERANO-SUEDTIROL.IT

Al via la 56° edizione del Vinitaly

dal 14 al 17 aprile

Torna a Verona il famosissimo Salone Internazionale del Vino e dei Distillati *Vinitaly*, che ogni anno dà appuntamento ai professionisti del settore mettendo in mostra il meglio della produzione vinicola nostrana e mondiale. L'area espositiva viene integrata da una serie di eventi collaterali come degustazione di vini e distillati e da un ampio programma di forum, seminari e conferenze su temi di attualità del settore. E nella città di Verona si aggiunge anche l'appuntamento con *Vinitaly and the City*, il "fuori salone" di *Vinitaly*: quattro giorni di degustazioni, incontri ed eventi diffusi nel cuore della città.

WWW.VINITALY.COM

foto di Paolo Bona/Shutterstock.com

Dolci, dolcezze e motori

dal 12 al 14 aprile

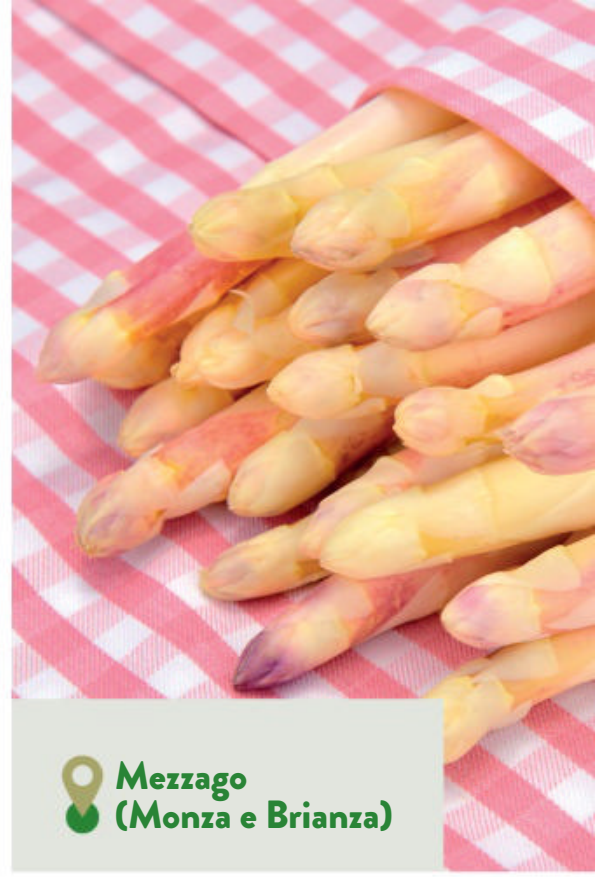
A Siena la primavera arriva all'insegna della dolcezza e della velocità: venerdì 12, sabato 13 e domenica 14 aprile, Piazza del Campo ospita Dolci, dolcezze e motori, appuntamento che unisce l'arte dolciaria senese e toscana alla passione per il *tuning*. Alle dolcezze è dedicata la parte centrale di Piazza del Campo dove una ricca mostra mercato propone il meglio della produzione artigianale. Qui, accanto a prodotti come il panforte, i ricciarelli, i cavallucci, i cantucci, la schiacciata di Pasqua, trovano spazio anche le più moderne interpretazioni dell'arte di far dolci che proprio dalla tradizione traggono originalità e ispirazione.

WWW.COMUNE.SIENA.IT

Al via la 64ª edizione della Sagra dell'Asparago Rosa di Mezzago dal 27 aprile

Come ogni primavera, rispuntano gli Asparagi Rosa di Mezzago con la tradizionale kermesse gastronomica, culturale e conviviale che ruota attorno al famoso e prelibato ortaggio. Un ricco programma che ha inizio ad aprile e si conclude alla fine di maggio, grazie anche alla preziosa rete di collaborazioni che sono nate e si sono rafforzate in questo lungo percorso. A fianco delle consuete serate musicali e di performance artistiche e culturali, non mancano occasioni per conoscere e parlare di temi attuali e importanti, per divertirsi, per fare sport, per assaporare e approfondire la conoscenza delle eccellenze del territorio che affiancano il rinomato ortaggio, protagonista indiscusso di tutta la sagra. Centro della valorizzazione del celebrato germoglio è il ristorante operante all'interno di Palazzo Archinti.

WWW.PROLOCOMEZZAGO.IT



Mezzago (Monza e Brianza)

Cure (Brescia)

A Monte Isola, sua maestà il salame

dal 27 al 29 aprile

Torna la rassegna gastronomica Sua Maestà: il Salame di Monte Isola. Come da tradizione, il programma della festa prevede stand gastronomici, musica dal vivo, visite guidate e l'attesissima gara del salame con presentazione della Denominazione Comunale. Intrattenimento anche per i più piccoli con i burattini del Teatro delle meraviglie. La festa continua nei ristoranti e bar aderenti con menu o aperitivi tipici a base di salame. Per raggiungere il borgo di Cure, luogo della manifestazione della tre giorni, sarà attivo il servizio navetta con autobus da Peschiera.

Torna la Sagra dei piselli *u verdon*

dal 6 al 7 aprile

I piselli *u verdon* sono una varietà tradizionale dell'alto Ionio cosentino: si coltivano a Rocca Imperiale, Roseto Capo Spulico, Oriolo, Amendolara e Montegiordano. È proprio qui che il primo weekend di aprile si tiene la sagra a loro dedicata, tra stand gastronomici, musica, balli e convegni. Questo particolare ecotipo ha forma compatta, con la punta rivolta verso l'esterno e colore verde scuro (da qui il termine in dialetto). Il sapore è dolce e sono buonissimi da mangiare crudi, la raccolta è fatta a mano. La sagra è un'occasione per conoscere anche altri gusti e autenticità di questo territorio, ma soprattutto è un modo che i locali hanno di tutelare queste colture che rischiavano la scomparsa: per questo motivo e con quest'obiettivo è anche nata la Comunità del verdone fulminante.

Provincia di Cosenza

UNA VOLTA

cucinavamo seguendo il ciclo della natura, utilizzando le materie prime che ci offrivano le stagioni e il territorio.

OGGI

è tutto come allora, con la sola differenza che ci facciamo ispirare dalle altre cucine del mondo.

OGGI COME ALLORA,
SEMPLICEMENTE BUONI!
www.brimi.it

Brimi
Südtirol

bielov.com . Photo: Klaus Peterlin

Cartoline di Melaverde

A cura di **ALICE GRISA**

Alla scoperta della storia del paese della pasta, Gragnano, e delle particolari vigne friulane. Senza dimenticare due ricette con cui cimentarsi in cucina

Rivedi il servizio

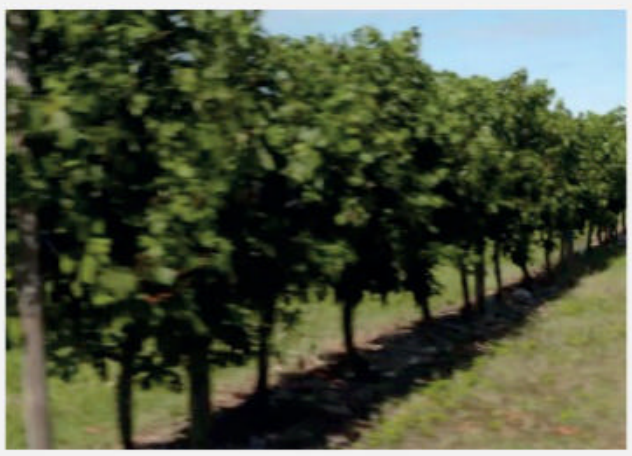
La storia di Gragnano, centro campano noto per la pasta artigianale.

Rivedi il servizio

La ricetta dei mezzi paccheri con friarelli, raccontata dagli chef di un antico pastificio.

Rivedi il servizio

Le vigne del Friuli che producono lo spumante metodo classico: il successo di un giovane enologo in un territorio apparentemente inadatto.



Rivedi il servizio

Una ricetta di origine vicentina, tramandata da generazioni: la polenta al formaggio.

Luca Liberati
Giornalista professionista,
autore Melaverde TV

Il moleta, artigiano per le vie del mondo

«*Donne, alé rivà al moléta, donneee*». Fino agli anni ’60 del secolo scorso, queste parole risuonavano spesso tra gli stretti e sdrucciolosi vicoli dei piccoli borghi della Val Rendena, in Trentino. «Donne, è arrivato l’arrotino», un richiamo che, ancora oggi, si sente ogni tanto nell’aria anche delle grandi città, gridato al vento dall’altoparlante di un camioncino che passa. Il suono di una voce che evocava un lavoro povero e faticoso. Spesso una cantilena che ti entrava nelle orecchie e che si è trasformata, nel tempo, in un piccolo pezzo del nostro patrimonio culturale orale. Un mestiere che fino a cinquanta anni fa era praticato da uomini in bicicletta, sulla quale era montata una mola per affilare qualunque tipo di lama. Ma quella dei *moléta* – gli arrotini della Val Rendena – è una storia particolare. Nasce, come spesso è avvenuto per molti altri mestieri artigiani, da quel bisogno che è stato sempre motore di grandi idee nella storia dell’umanità. La necessità di sopravvivere in contesti ambientali difficili, come erano un tempo le alte, strette e scoscese valli alpine. Perché gli arrotini trentini iniziarono un viaggio che li porterà in Europa e fino agli Stati Uniti, proprio in Val Rendena, e in particolare nel paese di Spiazzo, non è certo. Forse, tutto è partito dall’intuizione di una persona; di certo, la presenza di boscaioli e soprattutto salumai nei dintorni può essere stato un buon motivo, per qualcuno, nel decidere di offrire un servizio di manutenzione costante delle lame di asce e coltelli. Nell’800 l’attività del *moléta* era legata a un macchinario particolare chiamato *slaifera*. Una carriola di legno spinta a mano dal *moléta*, provvista di una mola di pietra arenaria e un pedale che, muovendo una cinghia di cuoio, la faceva girare. Di questi singolari “mezzi” da lavoro, a Spiazzo ne esistono ancora alcuni, perfettamente funzionanti. Il *moléta* attraversava i viottoli del paese, lanciava il suo inconfondibile richiamo, si fermava in un angolo della piazza, o magari sotto un portico se era fortunato, e aspettava le lame da dover affilare. Spesso, dormiva dove capitava. E qualche volta erano proprio

le famiglie del paese a invitare in casa il *moléta* per offrirgli il calore di un camino acceso e un piatto di minestra. Un lavoro che all'inizio si sviluppò soprattutto d'inverno, quando l'agricoltura non dava da mangiare e c'era poco da fare per sostenere la famiglia. Poi, con il passare del tempo, questo artigianato ambulante divenne un vero lavoro, grazie anche a un'altra intuizione. Il *moléta* aveva ormai la sua clientela di fiducia e, così, cominciò a portare con sé set di coltelli o forbici "di cortesia", che lasciava a chi gli portava le proprie lame da affilare. In questo modo, il cliente non rimaneva mai senza strumenti di lavoro e il *moléta* poteva iniziare a svolgere la sua attività senza dover continuamente andare in giro spingendo la sua *slaifera*. Bastava mandare qualcuno, magari un figlio giovane apprendista a cui avrebbe tramandato il mestiere, a ritirare le lame da arrotare. Poteva così fermarsi in un luogo riparato a far girare la piccola mola. E col tempo aprire anche una piccola bottega. Quella dei *moléta* è anche una storia di emigrazione. In questo caso spesso erano familiari già residenti all'estero che spingevano gli arrotini della valle a raggiungerli. E, così, alcuni presero la via prima della Mitteleuropa, altri andarono al Londra, molti altri negli Stati Uniti, New York e Chicago, soprattutto. All'estero i *moléta* ebbero più fortuna che in Italia, alcuni svilupparono la propria attività in modo imprenditoriale, di questi, molti fecero abbastanza soldi per poter tornare da "pensionati" nei paesi natii. In Val Rendena oggi c'è un'associazione che, dal 1955, riunisce gli arrotini della valle e i loro discendenti che, ogni anno, giungono da tutto il mondo per riunirsi.

In basso a sinistra, una *slaifera* originale dei primi del '900. Spinta a mano dal *moléta*, questa cariola attrezzata era un piccolo laboratorio di arrotino ambulante. Al centro in alto: Olimpo viene da una famiglia di arrotini ed è Presidente di una associazione che riunisce gli antichi mestieri del territorio. In basso, la mola della *slaifera*, che era azionata da un pedale collegato a una cinghia di cuoio. La bravura del *moléta* stava soprattutto nel saper "ringiovanire" vecchie lame.

La Val da La Trisa

La Val Rendena è conosciuta anche come la *Val da la trisa*. La *trisa* è l'utensile di legno che da secoli accompagna la preparazione della polenta, la base, per secoli, dell'alimentazione degli abitanti della valle. Ricca di acque, di pascoli, di boschi e di animali, misteriosa e selvaggia, la Val Rendena conserva ancora tutti i tipici caratteri di una zona alpestre integra, anche nei suoi costumi, nelle tradizioni e nel linguaggio. Si estende dall'Adamello a ovest, fino al gruppo del Brenta a est. L'economia della valle, un tempo per lo più agricola, si basa attualmente in larga parte sul turismo sia estivo che invernale, in particolare per Pinzolo e Madonna di Campiglio, nella parte alta della valle *da la trisa*. La Trisa è anche il nome della associazione che riunisce gli antichi mestieri della valle: 150 soci, presidente Olimpo Lorenzi, famiglia di arrotini da generazioni. De La Trisa sono soci molti emigrati, in particolare arrotini, ma anche altri artigiani le cui professioni sono legate al lavoro del *moléta*, come macellai, venditori di ferramenta, barbieri, boscaioli. Un archivio di memorie storiche e racconti di vita della gente che ha popolato queste montagne.

Prodotto

CARCIOFO ROMANESCO DEL LAZIO IGP

Er cimarolo

A cura di Sandra Martone

foto di AnAdventureADay/Shutterstock.com

Bello come un fiore e dalle diverse proprietà benefiche, è la materia prima alla base di due dei piatti più rinomati della cucina romanesca. Come ortaggio, nella sua versione selvatica, è conosciuto sin dai tempi degli antichi Egizi che lo usavano anche per scopi fitoterapici

Territorio
P. 20

Ricette
P. 24

Taccuino di viaggio
P. 32

Prodotto

CARCIOFO ROMANESCO DEL LAZIO IGP

Il Carciofo Romanesco del Lazio IGP viene coltivato in precise zona della provincia di Roma, Viterbo e Latina. È reperibile da febbraio a maggio ma il periodo in cui questo ortaggio dà il meglio di sé è tra marzo e fine aprile.

Con le loro foglie verdi dalle particolari e caratteristiche sfumature viola più o meno evidenti sulla punta, i carciofi colorano i banchi dei nostri mercati e le nostre tavole quasi per tutto l'anno. Il *Cynara scolymus* (questo il nome scientifico della pianta), date le molteplici varietà reperibili in diversi mesi dell'anno, è infatti un ortaggio dalla lunghissima stagionalità.
Di origini mediorientali, il carciofo nella sua specie selvatica (e quindi come inflorescenza del cardo selvatico) era già conosciuto ai tempi degli Egizi – come dimostrano diversi bassorilievi ritrovati nei templi – i quali, oltre che come alimento, lo usavano anche per scopi fitoterapici. Il centro-sud Italia è la parte della penisola dove troviamo la maggior parte di *cultivar* di carciofi. Questo ortaggio, la cui parte edibile è il bocciolo del fiore ma anche il gambo, è stato diffuso (sempre nella sua versione selvatica) nel cuore dell'Italia dagli Etruschi, mentre gli Arabi, a cui era noto già dal IV secolo a.C., lo hanno introdotto in Sicilia, dove elaborarono una nuova varietà che è stata poi portata anche in Spagna. Sia i Romani che i Greci sono stati grandissimi consumatori di carciofi selvatici (di cui la parte edibile erano gli steli), come dimostrano gli scritti del filosofo e botanico Teofasto e quelli dei latini Plinio e Lucio Giunio Moderato Columella.
La radice *cyn-* del nome botanico del carciofo deriva dal latino *cinis* – "dalla cenere" – in quanto, secondo Columella, c'era l'abitudine di concimare proprio con la cenere il terreno per la coltivazione della pianta.
Per quanto riguarda, invece, il nome volgare del carciofo, è indubbio che questo derivi dalla parola araba *al–kharshuf*, il cui significato è "spina della terra".

“Il nome volgare del carciofo deriva dalla parola araba *al-kharshuf*, il cui significato è ‘spina della terra’”

Le varietà di carciofo

Vi sono diverse specie e varietà di carciofo che si distinguono in base alla loro struttura “fisica” e alla stagionalità propria di ogni pianta. Come abbiamo sottolineato, i carciofi in generale sono reperibili sia in autunno che in primavera. Questo perché, in base ai mesi di raccolta, l’ortaggio si può suddividere in due grandi categorie: gli uniferi, che vengono raccolti da marzo a giugno, e i rifiorenti, che vengono raccolti tra ottobre e novembre e poi, dopo una pausa invernale, di nuovo a maggio. Per quanto riguarda, invece, la struttura del carciofo, possiamo trovare carciofi spinosi e carciofi inermi (i primi hanno ovviamente le spine, mentre i secondi no) e carciofi di diverso colore, verdi o violetti, anche se in questo caso distinguerli risulta difficoltoso in quanto la maggior parte dei carciofi in realtà presenta quasi sempre delle sfumature violacee sulla punta delle foglie (dette anche *brattee*).

Carciofo Romanesco: il primo IGP d’Italia

Come abbiamo anticipato, sono stati gli Etruschi a dare il via alle prime *cultivar* di carciofi selvatici nel centro Italia. Non sembra essere un caso, quindi, che le coltivazioni più pregiate di questa pianta, nei secoli “domata” fino a diventare quella che oggi conosciamo, si trovino nel Lazio dove viene prodotto il Carciofo Romanesco, conosciuto anche come *mammola* o *cimarolo*. Tale varietà di *Cynara scolymus* nel novembre del 2002 è

→

Non solo romanesco

Come ormai ben sappiamo, l’Italia è uno dei più grandi produttori di carciofi e, oltre al romanesco, ne esistono altre *cultivar* di estremo pregio. Partendo dal Nord, dove i carciofi sono “pochi ma buoni”, troviamo il Carciofo di Sant’Erasmo (Presidio *Slow Food*), tipico della Laguna di Venezia. Reperibile da aprile a giugno, si tratta di un carciofo unifero, spinoso e violetto dal cuore tenero e la forma allungata. Perfetto sia da friggere che in piatti in cui viene accompagnato dalle *schie*, i gamberetti tipici della laguna. Il Carciofo Violetto di Provenza, o Carciofo di Perinaldo, è un altro Presidio *Slow Food*. Inerme e privo anche di barba, presenta un cuore giallastro ed è ottimo sia gratinato che fritto, oltre che crudo in insalata. Si raccoglie tra maggio e giugno. Il Carciofo Violetto di Romagna è, invece, una specie rifiorente, inerme, dal capolino abbastanza grande e molto gustosa. Buonissimo sia semplicemente lesso che crudo in pinzimonio. È reperibile tra gennaio e aprile, poi tra settembre e dicembre. Proprio della costa livornese, il Carciofo Violetto Toscano è tipicamente primaverile ed è ottimo per le conserve sott’olio. Della provincia di Salerno, il Carciofo tondo di Paestum IGP è reperibile tra febbraio e maggio. Tenerissimo, senza spine e molto tenace in cottura, è ideale per risotti, creme, frittate, preparazioni al forno e pasticci. Reperibile tra ottobre e maggio, il Carciofo Brindisino IGP è particolarmente dolce e tenero. Privo di spine, è tra i carciofi più adatti da consumare a crudo ma è ottimo anche al forno, ripieno di aromi, come da tradizione. Per quanto riguarda le grandi isole, la Sicilia è la prima regione italiana per la coltivazione di carciofi, dove vi sono *cultivar* di diverse varietà violette inermi (tranne per lo Spinoso Palermitano) che cambiano il nome a seconda della zona di produzione. La Sardegna, invece, è la terra del Carciofo Spinoso di Sardegna DOP, violetto e allungato, con foglie carnose e spine pungenti. Il suo sapore è estremamente bilanciato e dà il suo meglio a crudo o brasato. È reperibile in pieno inverno a partire da novembre.

Prodotto

CARCIOFO ROMANESCO DEL LAZIO IGP

stato il primo prodotto italiano a ottenere il marchio di Indicazione Geografica Protetta (IGP) dall'Unione Europea. Secondo disciplinare, il Carciofo Romanesco del Lazio IGP è ottenuto dalle *cultivar* Castellammare, Campagnano e relativi cloni e la sua zona di produzione ricade nei comuni di Montalto di Castro, Canino, Tarquinia, in provincia di Viterbo; Allumiere, Tolfa, Civitavecchia, Santa Marinella, Campagnano, Cerveteri, Ladispoli, Fiumicino, Roma, Lariano, in provincia di Roma; Sezze, Priverno, Sermoneta, Pontinia, in provincia di Latina. Reperibile da febbraio a maggio (i migliori si trovano tra marzo e fine aprile). Il carciofo romanesco, unifero, ha un aspetto decisamente caratteristico: è sferico, più grande dei "classici" carciofi (il diametro è superiore a 10 centimetri), privo di spine (inerme), molto tenero, tanto da cuocersi in circa 15 minuti. Questo ortaggio può essere consumato sia crudo (risulta molto più delicato, quasi dolce, come sapore rispetto alle altre varietà) che cotto ed è il protagonista di due tipiche ricette della Capitale: il carciofo alla romana e il carciofo alla giudia. Il primo è un contorno di origini contadine dove il carciofo romanesco, proprio per la sua particolare morbidezza, viene cotto intero dopo essere stato condito con con mentuccia, aglio, prezzemolo e privato delle foglie più esterne. Il carciofo alla giudia, come suggerisce il nome, è il piatto per eccellenza della cucina giudaico-romanesca nata nel ghetto di Roma, in cui si sono fuse le tradizioni culinarie romane ed ebraiche nel rispetto della cucina *kosher*. Per la preparazione di questo antipasto-contorno, il carciofo va aperto (da qui la sua forma a "rosa") e fritto due volte in olio bollente così da renderlo particolarmente croccante.

"Le foglie del carciofo sono ricche di cinarina, un polifenolo che agisce a livello epatico: aiuta a proteggere le cellule del fegato e stimola la produzione della bile."

Un fiore, tanti benefici

Belli da vedere e buoni da mangiare, anche crudi, i carciofi non sono solo un ottimo ortaggio con cui preparare sfiziosi antipasti, primi e secondi piatti ma anche un alimento dalle grandi proprietà benefiche. Basti pensare, infatti, che i carciofi sono tra gli ortaggi più ricchi di fibre in commercio e questo vuol dire che sono i perfetti alleati del nostro intestino, sia per il benessere della sua macroflora sia per una buona digestione. Tra le proprietà più importanti di questo

I carciofi alla giudia, foto in basso, sono un piatto tipico della tradizione gastronomica giudaico romanesca nata nel ghetto della capitale. Questo piatto, che prevede una doppia frittura dell'ortaggio, viene servito sia come contorno che come antipasto nelle migliori osterie romane.

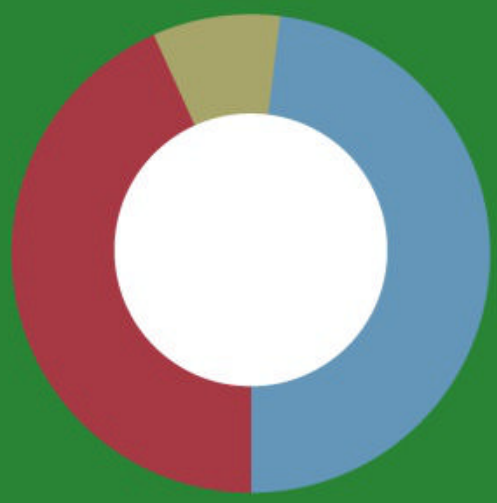
Marilyn Monroe, la Regina dei carciofi!

In California, la città di Castroville è nota fin dalla metà dello scorso secolo per la sua produzione di carciofi. Un tempo, proprio qui, si teneva un concorso di bellezza che incoronava la reginetta di questo ortaggio e, nel 1947, tale concorso è stato vinto dall'allora sconosciuta Marilyn Monroe che in quell'occasione è stata incoronata *Queen of Artichoke*!

Principali aree italiane

- Lazio

I nutrienti contenuti nel Carciofo Romanesco del Lazio IGP



Proteine: 49% Carboidrati: 43%

Lipidi: 8%

Calorie per 100 g: 22 kcal

fiore-ortaggio, spicca anche la presenza dell'insulina, in grado di modulare la glicemia, e quella della cinarina, un polifenolo di cui sono ricche le foglie della Cynara scolymus che agisce a livello epatico e aiuta a proteggere le cellule del fegato e stimola la produzione della bile. Le vitamine di cui i carciofi sono ricchi sono quelle del gruppo B, che aiutano il metabolismo cellulare, la vitamina C, antiossidante e di grande aiuto per il sistema immunitario, e la Vitamina K, alleata delle ossa. Non sono da sottovalutare, inoltre, le proprietà depurative dei carciofi con le cui foglie essiccate e le radici si possono preparare efficaci tisane drenanti. Consigliatissimi nelle diete ipocaloriche, i carciofi contengono solo 22 calorie per 100 grammi e hanno un enorme potere saziante. Per mantenere intatte tutte le proprietà dei carciofi, il modo più sano di consumarli è proprio a crudo, accompagnandoli con succo di limone per evitare l'ossidazione, oppure al vapore.

L'originale Carciofo Romanesco del Lazio IGP è commercializzato in confezioni sigillate, contenenti i cimaroli o i braccioli, ricoperte con reti di plastica oppure in mazzi avvolti con una fascia.

CARCIOFO ROMANESCO DEL LAZIO IGP

Nell'immagine, piazza Santa Maria in Trastevere di notte, con la Basilica che affaccia sulla fondata. In basso, un tipico scorcio del rione Trastevere e dei suoi palazzetti.

Se, da una parte, le *cultivar* di Carciofo Romanesco del Lazio IGP si trovano nelle campagne di alcuni comuni della provincia di Roma, Viterbo e Latina, per assaporare i piatti della tradizione che li vedono come protagonisti assoluti – il carciofo alla romana e il carciofo alla giudia – bisogna recarsi nel cuore della Città Eterna e perdersi nei vicoletti di Trastevere e del Ghetto ebraico. Qui di certo non sarà difficile, tra le tantissime osterie, trovare il posto giusto dove assaggiare questi piatti accompagnati magari da un buon vino "della casa" e cogliere l'occasione e per scoprire le bellezze, a volte nascoste, di due dei luoghi più iconici della Capitale.

Tra i vicoli e i palazzi di Trastevere

In linea d'aria lo storico quartiere di Trastevere, un tempo operaio e oggi "tempio" della movida romana, e il Ghetto ebraico sono vicinissimi e si trovano, di fatto, l'uno di fronte all'altro rispettivamente sulla sponda destra e sinistra del Tevere all'altezza dell'Isola Tiberina. Trastevere deve il suo nome alla crasi delle parole latine *trans Tiberim* (al di là del Tevere) in quanto fino all'epoca augustea (e con la costruzione delle Mura Aureliane) la zona non era considerata parte integrante dell'antica città che si estendeva, appunto, solo fino alla riva opposta del grande fiume che l'attraversa. Una passeggiata per il rione Trastevere non può che iniziare da piazza Trilussa, dedicata ovviamente al poeta romano, caratterizzata da una lunga scalinata dove sulla cima è collocata la Fontana di Ponte Sisto. Alle spalle della piazza si aprono i vicoli del quartiere lastricati di così detti sanpietrini, blocchetti di leucitite (o più in generale di porfido) propri delle strade della Capitale e utilizzati per la prima volta sotto il pontificato di Papa Sisto V in virtù della loro struttura che facilitava il passaggio dei carri. Le stradine di Trastevere – su cui affacciano caratteristiche botteghe, bar, ristorantini e vinerie – sono disseminate di palazzetti, la maggior parte dei quali di origine medievale, come l'attuale assetto del rione, e molto spesso colorate dal verde di piante rampicanti che ornano le facciate e le finestrelle, centinate o guelfe, tipiche delle abitazioni trasteverine. Per visitare Trastevere, una sorta di piccolo borgo sospeso nel tempo all'interno di una delle più grandi città d'Italia, non serve avere una meta e men che meno una cartina alla mano. Il modo migliore per godersi questo verace scampolo di Roma è girovagare tra le stradine e ammirarne gli scorci. Tra le curiosità che si possono incontrare tra le tipiche viuzze di questo rione brulicante di vita a qualsiasi ora del giorno e della notte, vi sono le *Madonnelle*. Si tratta di edicole votive, simbolo della religiosità popolare del quartiere, che si trovano sulle facciate delle case o in prossimità degli incroci e che un tempo servivano a rischiarare il cammino dei viandanti che di notte camminavano tra le strade, e non solo metaforicamente. Le Madonnelle, circondate da candele e lampade, nell'Ottocento di fatto erano le uniche luminarie che rischiaravano le strade del quartiere. Tra le vie più tipiche vale la pena segnalare via della Paglia, vicolo del Cedro e via dell'Arco di San Calisto. Piazza Santa Maria in Trastevere è il secondo cuore pulsante del rione, al cui centro si trova una fontana (che si dice essere la più antica di Roma ancora in funzione) originariamente costruita dal Bramante e successivamente modificata e perfezionata da Gian Lorenzo Bernini e Carlo Fontana.

Affacciata sulla piazza troneggia la Basilica che le dà il nome dedicata a Santa Maria il cui portico, del Fontana, conserva luminosi mosaici del XIII secolo che rappresentano la Vergine Maria sul trono che allatta il bambino circondata da 10 donne che le fanno luce con le proprie lampade. Fondata, si dice, originariamente da Papa Callisto I nel luogo preciso da cui per miracolo dal terreno fuoriuscì dell'olio, Santa Maria in Trastevere è stata la prima chiesa romana aperta al pubblico nonché il primo luogo di culto dedicato alla Madonna. La chiesa oggi presenta una struttura risalente alla ricostruzione del 1138-1148 con materiali provenienti dalle Terme di Caracalla. La bellezza dei mosaici esterni è equiparabile a quella dei mosaici interni della chiesa dove particolare attenzione va dedicata alla Cappella Avila con stucchi barocchi di Antonio Gherardi. Parlando sempre di edifici sacri, a cinque minuti dalla chiesa più importante e nota di Trastevere, troviamo il Chiostro di San Cosimato situato all'interno dell'ospedale Nuovo Regina Margherita. Un tempo questo chiostro faceva parte di un monastero benedettino dedicato ai Santi Cosma e Damiano (il nome stesso del luogo è l'unione di quella dei due santi). Il chiostro, alquanto

La sagra del Carciofo romanesco di Ladispoli

Al Carciofo Romanesco del Lazio IGP è dedicata una sagra che si tiene ogni anno in quel di Ladispoli, uno dei comuni del litorale laziale in cui il prodotto viene coltivato. Ladispoli dista circa 70 chilometri dal centro di Roma e la sagra si tiene da decenni (quella del 2024 è la 71ª edizione) ogni primavera nel cuore della cittadina. L'evento, della durata di tre giorni, permetterà ai visitatori di degustare i piatti tradizionali a base di carciofo romanesco, assaggiare le specialità delle diverse regioni italiane ospitate all'interno della "Piazza dei Sapori", visitare mercatini di prodotti artigianali e mostre d'arte, fare acquisti nei numerosi stand espositivi e assistere a spettacoli musicali e di intrattenimento. Per tutti i giorni dell'evento i ristoratori locali offriranno ai propri ospiti menu a tema tutti dedicati all'ortaggio laziale. Quest'anno la storica sagra si terrà il 12, 13 e 14 aprile e, in particolare, il secondo giorno sarà possibile partecipare a degustazioni guidate in cui esperti culinari faranno da ciceroni in un viaggio alla scoperta delle diverse sfaccettature del carciofo romanesco attraverso piatti selezionati e abbinamenti enogastronomici.

CARCIOFO ROMANESCO DEL LAZIO IGP

nascosto, è di origine medievale e risale agli inizi del XIII secolo ed è composto da un piccolo giardino circondato da colonne. Lungo le pareti vi sono incastonati antichi sarcofagi e iscrizioni che di fatto creano una sorta di particolarissimo mosaico. A proposito di aree verdi, a meno di un chilometro dal Chiostro di San Cosimato troviamo all'interno di Villa Corsini (antica residenza della Regina Cristina di Svezia) l'Orto Botanico con i suoi 12 ettari di vegetazione e oltre 3.000 specie vegetali. La parte superiore dell'orto presenta una sorta di bosco, originario della tenuta, da cui si aprono più scorci panoramici su Roma. Scendendo verso il basso si può passeggiare tra giardini giapponesi, foreste di bambù e tante altre aree verdi uniche nel loro genere. Segnaliamo che questa oasi si trova esattamente alle pendici del colle romano del Gianicolo, la parte più alta e panoramica di Trastevere. Raggiungibile con una passeggiata a piedi in salita tra i suoi viali alberati, il Gianicolo è una vera e propria terrazza che affaccia sulla magnificenza della Città Eterna. Da qui, ogni giorno a mezzogiorno in punto, il cannone che si trova sotto la statua di Garibaldi spara un colpo per segnalare l'ora. Questa tradizione è stata introdotta il primo dicembre del 1847 da Pio IX così da avere un segnale unico dell'ora e sincronizzare il suono delle campane delle chiese dell'allora capitale dello Stato Pontificio ed è continuata anche dopo l'Unità d'Italia. In origine il cannone si trovava in quel di Castel Sant'Angelo ma è nel 1903 che il Gianicolo è diventata la sua "casa".

Il Ghetto

Da Trastevere ci sono due modi per raggiungere la zona del Ghetto ebraico di Roma: ritornare a piazza Trilussa e attraversare Ponte Sisto (fermandosi ad ammirare il panorama che dà sulla cupola di San Pietro) per poi girare a destra proseguendo su Lungotevere de' Cenci oppure attraversare il fiume passando sull'Isola Tiberina. Ora quartiere storico della città, vicinissimo al Teatro Marcello (soprannominato piccolo Colosseo),

Nello scatto, uno scorcio del Ghetto ebraico di Roma che comprende Palazzo Manili e parte del fascione di marmo che recita: "Mentre Roma rinasce all'antico splendore, Lorenzo Manilio, in segno di amore verso la sua città, costruì dalle fondamenta sulla Piazza Giudea, in proporzione con le sue modeste possibilità, questa casa che dal suo cognome prende l'appellativo di Manliana".

foto di ColorMaker/Shutterstock.com

il ghetto della Capitale nasce di fatto nel luglio del 1555 con la bolla *Cum nimis absurdum* di Papa Paolo IV che revocava tutti i diritti concessi alla comunità ebraica romana ordinando, appunto, l'istituzione del Ghetto ebraico di Roma. Tale bolla costringeva gli ebrei a risiedere all'interno di questa zona, all'epoca decisamente insalubre e soggetta alle piene del Tevere. L'edificio simbolo del Ghetto è ovviamente il Tempio Maggiore, ossia la Sinagoga (nonché la sede dell'interessante Museo Ebraico) e il quartiere già al suo ingresso presenta due attrazioni di enorme rilevanza. La prima è il Portico di Ottavia, passaggio che è stato eretto in origine su volere di Quinto Cecilio Metello nel 146 a.C. e rifatto da Augusto nel 27-23 a.C. che lo ha voluto dedicare alla sorella Ottavia. All'interno dei resti di questo monumento c'è la Chiesa di Sant'Angelo in Pescheria, nascosta tra le rovine romane e il cui portale di ingresso ingloba le gigantesche colonne corinzie del portico. Risalente al VII secolo, l'edificio sacro deve il suo nome al mercato del pesce che si svolgeva proprio presso il Portico d'Ottavia. Al suo interno troviamo la preziosissima cappella di Sant'Andrea (oggi Cappella del Santissimo Sacramento) che presenta sulla volta l'opera di Vincenzo Tacconi, Storie di Sant'Andrea, e sull'altare un dipinto di Giorgio Vasari. Le opere d'arte della cappella sono legate fra di loro da una serie di pregevolissimi stucchi dorati. Proseguendo su via del Portico di Ottavia si entra nel cuore del ghetto ebraico dove si trovano diversi ristoranti, taverne, osterie, e anche una pasticceria e una macelleria rigorosamente kosher. Al civico 1 e 2 della via c'è Palazzo Manilio, un edificio molto particolare fatto costruire nel 1468 da Lorenzo Manilio, un commerciante innamoratissimo della Città Eterna che ha voluto far decorare la sua proprietà, composta da diversi fabbricati riuniti, con elementi classici che imitavano quelli tipici delle decorazioni romane e con un lungo fascione in marmo con tanto di scritta che omaggia Roma. In più, sugli architravi delle porte si legge il nome del fondatore ripetuto quattro volte, tre in latino ed una in greco, mentre sulle finestre è inciso il motto "Ave Roma". Come quella di Trastevere (e della maggior parte delle strade del centro storico della Capitale), anche la pavimentazione del ghetto è caratterizzata da sanpietrini, alcuni dei quali diversi dagli altri perché in ottone e con su incise delle scritte: le pietre d'inciampo. Questi particolari sanpietrini che spiccano per il loro colore dorato, in contrasto con quello grigio scuro del resto del lastricato, sono una testimonianza importantissima dell'orrore dell'Olocausto. Le scritte incise su ogni pietra d'inciampo riportano sia i nomi che la data di morte di alcuni ebrei che vivevano nel ghetto, deportati e uccisi nei campi di concentramento. Un monito importantissimo che dovrebbe aiutare a ricordare che certi orrori non devono essere ripetuti. Alle spalle di via del Portico di Ottavia, in soli due minuti a piedi, si raggiunge una delle piazze più particolari di Roma: piazza Mattei. Qui si trova la cinquecentesca Fontana delle Tartarughe che, secondo una leggenda popolare, è stata fatta costruire in una sola notte dal Duca Mattei per dimostrare al padre della sua amata la propria potenza, nonostante la perdita di gran parte dei propri averi al gioco. All'indomani della velocissima realizzazione della fontana, il futuro suocero del Duca non ha potuto fare altro che apprezzare la "sorpresa" da una finestrella di Palazzo Mattei che in seguito, si narra, il suo proprietario ha fatto murare affinché nessun altro potesse ammirare la fontana da quel punto di vista privilegiato. Ancora oggi, una delle finestrelle di Palazzo Mattei è murata. Nella medesima piazza si trova anche Palazzo Costaguti, sempre del Cinquecento, storicamente noto per essere stato luogo di salvezza per molti ebrei romani durante la Seconda Guerra Mondiale in quanto la famiglia che vi alloggiava ha permesso ad alcuni di loro di rifugiarvisi per scampare al rastrellamento.

Ricette

CARCIOFO ROMANESCO DEL LAZIO IGP

Contorno o antipasto decisamente primaverile, nel ripieno di questo piatto non può mancare una buona dose di mentuccia

Carciofo alla romana

Ingredienti

4 Carciofi Romaneschi del Lazio IGP
1 ciuffo prezzemolo grande
2 spicchi d'aglio
limone q.b.
mentuccia q.b.
olio EVO q.b.
sale q.b.
pepe q.b.

facile

40 minuti

per 4 persone

PULITE i carciofi dalle foglie più esterne e tagliate metà dei gambi. Metteteli a bagno in acqua e limone per non farli annerire in attesa di cuocerli.

PREPARATE un trito finissimo di prezzemolo, mentuccia e aglio. Trasferitelo in una scodella e conditelo con un giro d'olio, sale e pepe.

PRELEVATE dall'acqua acidulata un carciofo alla volta, apriteli a fiore e inserite all'interno il trito. In una capiente casseruola antiaderente versate un abbondante giro d'olio e fatelo riscaldare. Posizionate poi i carciofi a testa in giù e fateli rosolare.

AGGIUNGETE dell'acqua (1 bicchiere o poco più dovrebbe bastare), coprite la casseruola con un coperchio e fate cuocere a fuoco medio i carciofi per 20 minuti o fino alla consistenza desiderata, salate. Impiattate i vostri carciofi alla romana a testa in giù. Decorate con foglie di mentuccia.

Dalla tradizione gastronomica romano-giudaica, questo piatto è uno dei cavalli di battaglia della cucina capitolina

Carciofo alla giudia

Ingredienti

4 Carciofi Romaneschi del Lazio IGP
succo di **1** limone
sale q.b.
olio EVO q.b.
olio di semi q.b.

facile

20 minuti

per 4 persone

PULITE i carciofi dalle foglie più esterne e dai gambi. Allargate le foglie e mettete i carciofi a bagno in acqua e limone per 15 minuti.

VERSATE abbondante olio EVO in una casseruola, fatelo riscaldare e quando è pronto scolate i carciofi dall'acqua acidulata, salateli e fateli cuocere a testa in giù per 20 minuti.

PRELEVATE i carciofi pronti e trasferiteli su un vassoio coperto di carta assorbente, sempre a testa in giù, facendo una leggera pressione in modo che le foglie si aprano a fiore.

FATE riscaldare in un'altra casseruola dell'olio di semi e, quando arriva a una temperatura di 180°C, trasferiteci i carciofi due alla volta. Fateli cuocere per massimo 3 minuti, scolateli dall'olio in eccesso e trasferiteli su un vassoio coperto di carta assorbente pulita. Salate e servite.

Ricette

CARCIOFO ROMANESCO DEL LAZIO IGP

Tra i contorni tipici del campagna romana, in questo piatto oltre ai carciofi troviamo anche un'altra materia prima che in primavera è molto utilizzata nei piatti della regione: le fave! Inoltre tale preparazione viene anche utilizzata come condimento della pasta che va poi cosparsa ovviamente con una generosa dose di Pecorino!

Vignarola

Ingredienti

250 g piselli
250 g fave
½ cespo lattuga romana
50 g guanciale
2 cipollotti
olio EVO q.b.
sale q.b.
foglie di mentuccia q.b.
brodo q.b.
250 g Carciofi Romaneschi del Lazio IGP
1 limone
pepe q.b.

facile

120 minuti

per 4 persone

SGRANATE i piselli e le fave, privatele anche della pellicina che le riveste. Tenete da parte metà dei baccelli di entrambi i legumi e sciacquateli. Pulite anche i carciofi dalle foglie esterne, tagliateli a spicchi e lasciateli a bagno in acqua e limone per non farli annerire in attesa di cuocerli. Non buttate gli scarti dell'ortaggio ma lavateli bene.

PRIVATE i cipollotti della parte verde (sciacquatela e tenetela da parte) e tagliateli a fettine. Lavate anche la lattuga e riducetela a striscette. Unite tutti gli scarti degli ortaggi in una capiente pentola piena di acqua salate e dal bollore fate cuocete tutto insieme per 1 ora. Filtrate il brodo così ottenuto e tenetelo da parte in caldo.

TAGLIATE il guanciale a cubetti molto fini e fateli rosolare in una capiente padella, aggiungete il cipollotto e fate imbiondire.

UNITE anche i carciofi scolati dall'acqua e limone, fateli insaporire e aggiungete un mestolo di brodo. Fate cuocere a fiamma viva con coperchio tutto insieme per 5 minuti.

AGGIUNGETE anche i piselli, le fave e un mestolo di brodo. Coprite la padella e fate cuocere per 10 minuti. Trascorso il tempo di cottura, aggiungete la lattuga, un altro mestolo di brodo e sempre con coperchio proseguite fin quando le verdure non risulteranno ben cotte.

SALATE e pepate a piacere. A fuoco spento aggiungete alla vostra vignarola della mentuccia e servitela.

In alcune variante nella vignarola vengono aggiunti anche asparagi precedentemente lessati.

Il carciofo romanesco è talmente carnoso da essere una prelibatezza anche a crudo. Questo contorno è perfetto da abbinare anche a piatti di pesce a base di baccalà

Carpaccio di carciofi romaneschi

facile

15 minuti + 1 ora di riposo

per 4 persone

Ingredienti

4 Carciofi Romaneschi del Lazio IGP
succo di **1** limone
prezzemolo q.b.
sale q.b.
olio EVO q.b.
pepe nero q.b.

PULITE i carciofi dalle foglie più esterne e tagliateli a fettine. Eliminate la parte finale del gambo e il restante riducetelo a listarelle.

TRASFERITE i carciofi in una ciotola e conditeli con il succo di limone filtrato, olio, sale, pepe e prezzemolo precedentemente lavato e tritato.

COPRITE tutto con della pellicola trasparente alimentare e riponete in frigo per 1 ora. Mescolate di tanto in tanto per far amalgamare gli aromi.

FATE riposare a temperatura ambiente il vostro carpaccio di carciofi per almeno 15 minuti prima di servirlo.

Ricette

CARCIOFO ROMANESCO DEL LAZIO IGP

La carne di agnello è tra le più utilizzate nei secondi piatti propri del Lazio. Questo secondo, perfetto come piatto unico, comprende anche un contorno di carciofi romaneschi e piselli rigorosamente freschi

Agnello con piselli e carciofi romaneschi

facile | 80 minuti | per 5 persone

Ingredienti

600 g agnello in pezzi
4 Carciofi Romaneschi del Lazio IGP
350 g piselli sgranati
1 cipollotto
2 spicchi d'aglio
succo di **1** limone
olio EVO q.b.
2 rametti rosmarino
1 bicchiere vino bianco secco
sale q.b.
pepe nero q.b.

LAVATE i pezzi di agnello, salate e pepate leggermente e massaggiate ogni pezzo.

TRASFERITE la carne su una teglia e fatela cuocere nel forno preriscaldato a 200°C in modalità statica per 20 minuti. Giratela a metà cottura.

PULITE bene i carciofi dalle foglie esterne più dure e riduceteli a fettine (compresi i gambi) e trasferiteli in una ciotola con acqua e limone per non farli annerire in attesa di cucinarli. Mondate e tritate aglio e cipollotto.

BAGNATE la carne con ½ bicchiere di vino bianco, unite aglio, cipollotto e un rametto di rosmarino precedentemente lavato. Fatelo cuocere per altri 10 minuti.

TIRATE fuori la carne dal forno e sul fondo della teglia trasferite i piselli e i carciofi. Mescolate, aggiungete il resto del vino e salate le verdure.

CUOCETE tutto per 30 minuti abbassando la temperatura dal forno a 180°C. Mescolate le verdure di tanto in tanto. Servite il vostro agnello con piselli e carciofi ben caldo.

Grande classico dei giorni di festa, questi spicchi di carciofo fritti sono sempre apprezzatissimi e non solo nel Lazio

Carciofi romaneschi pastellati e fritti

Ingredienti

8 Carciofi Romaneschi del Lazio IGP
200 g farina 00
200 ml acqua frizzante fredda di frigorifero
olio di semi q.b.
sale q.b.
succo di **1** limone

facile

30 minuti

per 4 persone

PULITE i carciofi dalle foglie più esterne. Dividete il fiore dai gambi e trasferite tutto in acqua e limone per non farli annerire in attesa di friggerli.

VERSATE la farina setacciata in una ciotola, unite un pizzico di sale e amalgamate. Aggiungete acqua a filo e intanto mescolate tutto con una frusta. Continuate fino a ottenere un composto omogeneo.

PORTATE a una temperatura di 180°C una casseruola di olio di semi, intanto scolate e asciugate i carciofi e i gambi. Passateli nella pastella e tuffateli nell'olio. Fateli cuocere fino a doratura (ci vorranno circa 3 minuti) e trasferiteli su un vassoio coperto di carta assorbente. Salateli e serviteli caldi.

CARCIOFO ROMANESCO DEL LAZIO IGP

Tra i primi piatti tipici della tradizione romana, la gricia viene anche chiamata "amatriciana bianca". In questa variante, ai classici ingredienti vanno aggiunte foglie di carciofo romanesco croccanti il cui sapore si fonde alla perfezione con quello del guanciale e del sapido Pecorino

Bucatini alla gricia con carciofi romaneschi

Ingredienti

320 g bucatini
200 g Pecorino Romano DOP grattugiato
3 Carciofi Romaneschi del Lazio IGP
200 g guanciale
olio EVO q.b.
pepe nero q.b.
sale q.b.
limone (succo) q.b.

facile

30 minuti

per 4 persone

PULITE i carciofi dal gambo e dalle foglie esterne più dure, lavateli e metteteli a bagno in acqua e succo di limone per non farli annerire in attesa di cucinarli. Riducete a cubetti il guanciale, fatelo rosolare in padella, possibilmente di ferro, fino a renderlo croccante e mettetelo da parte.

SCOLATE e asciugate i carciofi con carta assorbente e tagliateli a fettine. Trasferiteli in una padella antiaderente e fateli dorare bene da entrambi i lati con un giro di olio. Salate a piacere.

PORTATE a bollore una pentola di acqua (non serve salarla, il Pecorino è già molto sapido) e fate cuocere i bucatini. Nel frattempo, unite in una ciotola il Pecorino, aggiungete il pepe nero (meglio se macinato al momento) e 1 cucchiaio di acqua di cottura della pasta. Mescolate tutto con una frusta così da ottenere una crema.

SCOLATE la pasta al dente e trasferitela direttamente nella zuppiera con la crema di Pecorino. Mescolate bene. Unite il guanciale e i carciofi. Mescolate ancora e servite la vostra gricia ben calda.

Sua maestà la carbonara è la regina dei primi piatti della cucina romana. In questa versione i carciofi romaneschi prendono il posto del guanciale

Rigatoni alla carbonara con i carciofi romaneschi

Ingredienti

320 g rigatoni
4 Carciofi Romaneschi del Lazio IGP
succo di **1** limone
200 g Pecorino Romano DOP
5 tuorli
pepe nero q.b.

facile

30 minuti

per 4 persone

PULITE i carciofi dalle foglie esterne più dure e privateli dei gambi. Metteteli a bagno in acqua e limone per non farli annerire. Scolate 1 carciofo alla volta, tagliatelo a fettine e ogni fettina tagliatela a metà. Fateli poi rosolare in una padella antiaderente con 1 giro di olio. Salateli a piacere e metteteli da parte.

PORTATE a bollore una pentola di acqua con circa la metà del sale che normalmente aggiungereste. Fate cuocere la pasta. Mentre i rigatoni cuociono, unite in una zuppiera da portata i tuorli al Pecorino, mescolate tutto con una frusta per ottenere una crema e aggiungete pepe nero macinato al momento.

SCOLATE la pasta e trasferitela nella zuppiera. Unite anche i carciofi precedentemente messi da parte e mantecate. Servite la vostra carbonara con i carciofi calda.

Taccuino di viaggio

MANGIARE

Tonnarello
Il nome prende spunto da un formato di pasta tipico della cucina laziale e non a caso sono proprio i primi piatti a farla da padrona (insieme alle polpette!) in questo ristorante, decisamente informale, tra i fiori all'occhiello di Trastevere. Qui le preparazioni sono rigorosamente tradizionali e le materie prime sempre di ottima qualità. Da assaggiare: antipasto di carciofi alla giudia e polpette alla vaccinara.

Via della Paglia, 1/2/3
Roma
tel. 06.5806404
WWW.TONNARELLO.IT

Da Enzo al 29
Osteria tipicamente romana nel cuore di Trastevere dall'ambiente informale e dal menu che vede come protagonisti i piatti simbolo della Capitale. Anche in questo caso, al di là della maestria dei cuochi, è l'attenzione alle materie prime di altissima qualità che fa la differenza. Da assaggiare: abbacchio alla scottadito con contorno di carciofo alla romana.

Via dei Vascellari, 29
Roma
tel. 06.5812260
WWW.DAENZOAL29.COM

Il Duca in Trastevere
Un'altra delle osterie tra le più amate di Trastevere. L'ambiente ovviamente anche qui è informale. Le materie prime sono di altisismo livello, dal guanciale rigorosamente di Amatrice usato per carbonara e gricia (tra gli altri piatti) alla pasta fresca di giornata. Da provare: la coratella con i carciofi.

Vicolo de' Cinque, 56
Roma
tel. 06.5817706
WWW.ILDUCAINTRASTEVERE.COM

foto di EnginKorkmaz/istockphoto.com

Trattoria Sora Lella
Sull'Isola Tiberina, questo è il ristorante appartenuto alla famosissima caratterista che è stata co-protagonista di diversi film della commedia italiana soprattutto insieme a Carlo Verdone. È ancora la sua famiglia a gestire il piccolissimo locale dove ci si sente sempre a casa e la tradizione gastronomica romana la fa da padrona. Da non perdere: baccalà alla romana con contorno di carciofo alla romana.

Via di Ponte Quattro Capi, 16
Roma
tel. 06.6861601
WWW.TRATTORIASORALELLA.IT

Giggetto
Nel Ghetto ebraico di Roma questo storico ristorante con le sue cinque accoglienti sale è l'ideale per assaggiare il carciofo romanesco in tutte le sue varianti. Da assaggiare: le fettuccine con i carciofi.

Via del Portico D'Ottavia, 21/a-22
Roma
tel. 06.6861105
WWW.GIGGETTO.IT

Il Giardino romano
In questo risostante storico del Ghetto di Roma si possono gustare piatti che sono davvero il perfetto connubio tra cucina romanesca ed ebraica con piatti propri di entrambe le culture e altri che le uniscono. Da provare: la lasagna con i carciofi.

Via del Portico d'Ottavia, 18
Roma
tel. 06.68809661
WWW.ILGIARDINOROMANO.COM

Piperno
Tra i più longevi ristoranti di Roma, informale ma decisamente negli arredi più ricercato delle classiche trattorie anche grazie alla sala principale che presenta originali affreschi ottocenteschi, il locale propone un menu con i classici piatti della tradizione romana. Da provare: il tortino di baccalà, carciofi e patate.

Monte dé Cenci, 9
Roma
tel. 06.6880662
WWW.RISTORANTEPIPERNO.IT

DORMIRE

Hotel Trastevere
Nel cuore del rione di cui porta il nome, l'hotel per anni è stato conosciuto come Antico Albergo Manara. Ubicato a pochi passi dalla Chiesa di Santa Maria in Trastevere può essere la soluzione ideale per godersi a 360° il cuore della Capitale.

Via Luciano Manara, 24a/25
Roma
tel. 06.5814713
WWW.HOTELTRASTEVERE.IT

Hotel Smeraldo
Nei pressi di piazza Argentina l'hotel è vicinissimo al Ghetto, a Trastevere ma anche a piazza Navona e Campo de' Fiori. Recentemente ristrutturata, la struttura presenta anche terrazze che affacciano sulle stradine più tipiche e nascoste del centro della Capitale.

Via dei Chiavari, 20
Roma
tel. 06.6875929
WWW.SMERALDOROMA.COM

ACQUISTARE

Frutteria er cimotto
Frutteria storica nel cuore di Trastevere gestita da trasteverini DOC. Qui è possibile trovare prodotti biologici e verdure di stagione. Fino a maggio ovviamente il vero Carciofo Romanesco del Lazio DOP è tra gli ortaggi reperibili freschissimi in questo esercizio.

Piazza della Malva, 6
Roma
tel. 06.5806460
WWW.FRUTTERIAERCIMOTTO.IT

Bontà d'Italia

TARALLI

di **Silvio Carini**

Anche se il detto ha assunto la connotazione negativa di critica alla naturale tendenza italica al compromesso e a trovare una conciliazione amichevole a una disputa o a un confronto, in realtà rappresenta un vero monumento alla convivialità e, perché no, a questo splendido appetizer diffuso in tutto il Sud del Bel Paese

E poi tutto finisce a tarallucci e vino…

Perfetti e versatili da soli, grazie anche alle mille varianti di sapore oggi disponibili, i taralli si esaltano in abbinamento a salumi, formaggi molli, gustosi dip o salse cremose.

Il tarallo (o il taralluccio, la sua versione pugliese di dimensioni più piccole) ha, appunto, una matrice comune e antica in tutte le regioni del sud Italia: si tratta di un anello di pasta che può essere lievitata, o meno, e che può venir aromatizzata in vari modi. Dopo la cottura in forno diventa un croccante e saporito *snack* capace di conservarsi ragionevolmente a lungo. Nella tradizione pugliese gli *ziazì* – cioè i pellegrini che dalle altre regioni meridionali intraprendevano un lungo e periglioso cammino per recarsi a venerare San Nicola a Bari – usavano i taralli sia come cibo di sostentamento durante il viaggio, che come dono votivo, facendo tipicamente tappa a Palo del Colle per rifornirsi di taralli da portare al Santo. Ma, come detto, la tradizione di questo gustoso e croccante cibo povero è diffusa in tutto il Sud diventando, nella sua versione *'nzogna e pepe* (pepe e sugna, il grasso surrenale del maiale), una vera e propria bandiera della napoletanità, cibo da strada anticamente venduto da mitici tarallari (Matilde Serao nel *Ventre di Napoli* ricorda il famoso biscottaio popolare sulle scale di Santa Barbara) e consumato come rimedio antifame dalla popolazione poverissima che viveva nei fondaci, i quartieri degradati adiacenti al porto. L'origine del nome tarallo è controversa e prende spunto da lingue diverse: dal greco δαράτος (sorta di pane), dal latino *torrere* (abbrustolire, tostare) o forse dal francese antico *danal* (pane rotondo). In ogni caso, il tarallo è un impasto di farina, olio o grasso animale, sale, vino bianco e aromi come pepe, peperoncino, semi di finocchio che, nella versione pugliese, viene prima brevemente bollito in acqua e poi, una volta scolato, cotto in forno fino alla doratura. La versione napoletana nascerebbe invece dagli scarti di pasta di pane lievitata che i fornai reimpastavano – per non buttarli – con pepe, grasso di maiale e mandorle. Esistono, nelle varie regioni, anche delle varianti dolci con zucchero, miele, uova, vino o mosto, ma così ci allontaniamo dalla geniale croccantezza friabile che così bene si accompagna a un bicchiere di vino o, perché no, a una birra ghiacciata. Disponibili oggi in innumerevoli varianti aromatizzate di volta in volta con pepe, rosmarino, finocchietto, anice, peperoncino, cipolla, olive, pomodori secchi e perfino curcuma, i taralli sono uno sfizioso e gradevole alimento da mangiare, però, con una certa moderazione, a causa dell'apporto calorico piuttosto elevato (circa 500 Kcal per 100 g) dovuto all'elevata presenza di carboidrati e grassi, e della considerevole quantità di sale.

I taralli *'nzogna e pepe*

Nati per riutilizzare, con l'aggiunga di pepe e strutto, gli avanzi della pasta del pane, i taralli napoletani con la loro tipica forma intrecciata hanno dall'800 come ingrediente tipico le mandorle. **AMALGAMATE 100 g** di farina con **8 g** di lievito fresco, **80 g** d'acqua e **5 g** di zucchero in una ciotola. **COPRITE** e lasciate riposare per 40 minuti. **TOSTATE 150 g** di mandorle con la buccia nel forno a 200°C per 6-7 minuti. Estraetele, lasciatele raffreddare, poi tritatele finemente. Quando l'impasto sarà raddoppiato di volume, aggiungete **300 g** di farina e **80 ml** di acqua, **200 g** di strutto, **10 g** di sale, un cucchiaino di miele, mandorle tritate e abbondante pepe macinato. **LAVORATE** l'impasto a mano o con la planetaria lo stretto necessario per amalgamare il tutto. **FORMATE** un panetto, dividetelo e ricavate dei filoncini, intrecciateli e chiudete bene le estremità. **INUMIDITE** la superficie dei taralli e aggiungete su ognuno **3** mandorle, premendole leggermente sull'impasto. **ADAGIATE** i taralli su una teglia rivestita di carta forno, ben distanziati tra loro e lasciateli lievitare per un paio d'ore. **PRERISCALDATE** il forno e cuocete i taralli a 180°C per circa 50 minuti. Sfornateli e lasciateli intiepidire, poi serviteli.

DROMEDARI

I re nel deserto

Vincenzo Venuto
Biologo, conduttore televisivo,
divulgatore scientifico.

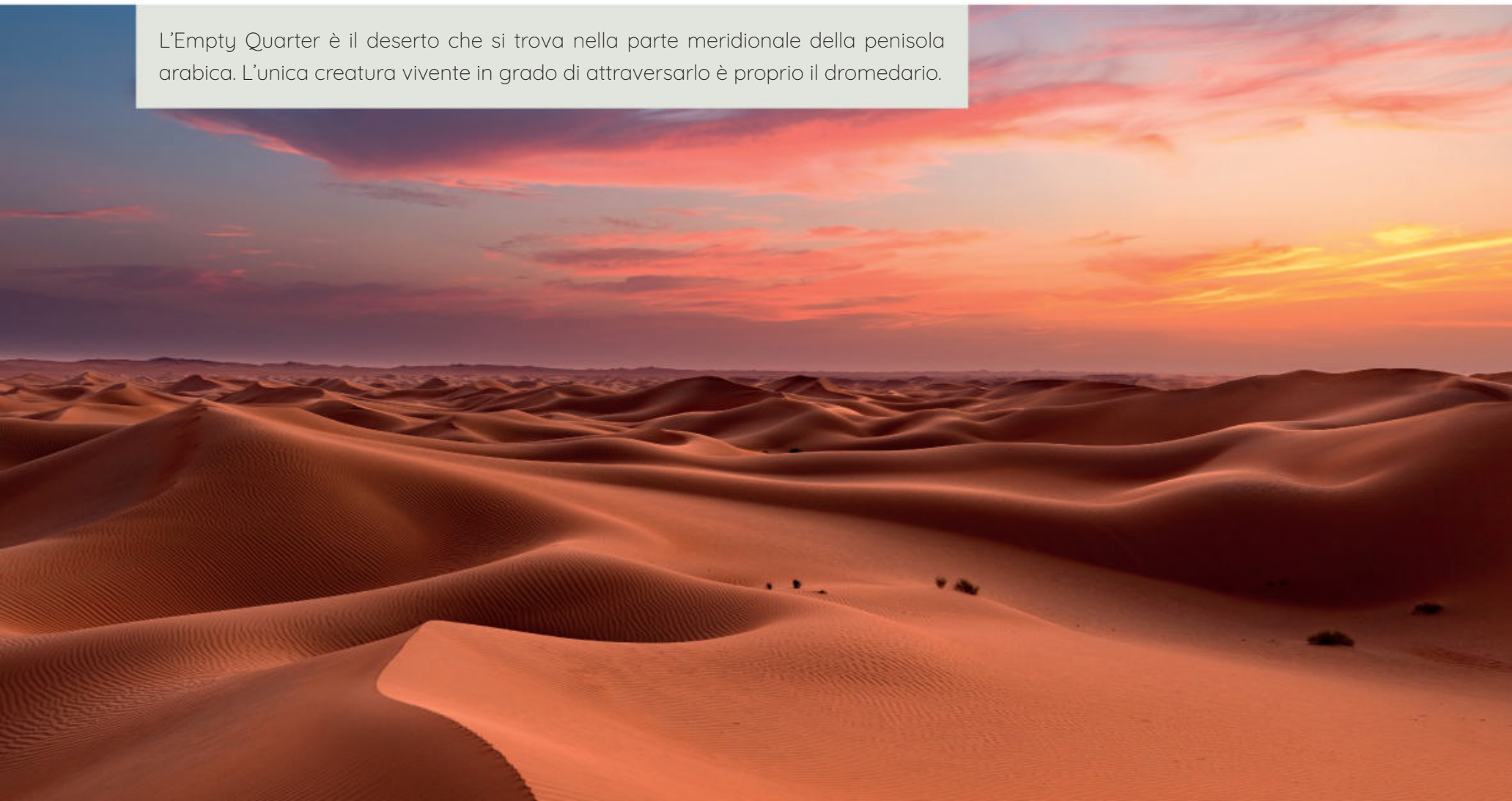
Animali forgiati dalla selezione naturale per affrontare il caldo, la mancanza di acqua e di cibo, le tempeste di sabbia e i terreni impervi. Senza di loro, la vita dell'uomo nel deserto sarebbe stata impossibile

Il dromedario fu addomesticato nella Penisola Araba 6 mila anni fa. Da allora questo animale viene usato come cavalcatura, animale da soma, produttore di latte, carne, lana e pelle.

DROMEDARI

Una leggenda araba narra che Dio divise il mondo in quattro parti: il cielo, la terra, l'acqua e il vuoto. *Rubʿal-Khālī*, uno spazio vuoto, inospitale, inesplorato e magico dove ci sono soltanto sabbia e dune. Sono appena rientrato da un viaggio in Oman dove mi sono avventurato proprio nell'Empty Quarter, "il quarto vuoto", per filmare i panorami più suggestivi del leggendario deserto sabbioso del sud della penisola arabica. Qui neppure i beduini si avventurano e l'unica creatura in grado di affrontare quest'oceano di dune sabbiose dai colori spettacolari è il dromedario (*Camelus dromedarius*).

Nel mio viaggio verso l'Empty Quarter ne ho incontrati a migliaia che pascolavano erbe invisibili sui bordi delle strade, in mezzo ai paesi, in riva al mare e sui passi che attraversano le montagne. Nel Wadi Darbat, una zona ricchissima di acqua che si trova nel sud del paese, ne vedemmo a centinaia che pascolavano. Mi avvicinai ad un piccolo gruppo di femmine pensando che scappassero e invece si fecero avvicinare tanto da poterle accarezzare sul muso e sulla gobba. In Africa e in Medio Oriente non esistono più dromedari selvatici che vagano su quelle terre aride ma creature allevate dall'uomo che vivono brade. Il dromedario fu addomesticato nella Penisola Araba 6 mila anni fa. Gli antichi dromedari selvatici avevano tutte le caratteristiche necessarie per la domesticazione: erano di grandi dimensioni, erbivori, crescevano velocemente, si riproducevano facilmente anche chiusi in un recinto, avevano un buon carattere, vivevano in branco e non erano territoriali. Da allora questo animale estremamente resistente alla fatica viene usato come cavalcatura, come animale da soma, come produttore



L'Empty Quarter è il deserto che si trova nella parte meridionale della penisola arabica. L'unica creatura vivente in grado di attraversarlo è proprio il dromedario.

di latte, carne, lana e pelle. Anche lo sterco del dromedario è importante; nel deserto non c'è legna da ardere e lo sterco alimenta il fuoco utilizzato negli accampamenti per scaldarsi e per cucinare. Senza il dromedario la vita dell'uomo nel deserto non sarebbe stata possibile. Questi animali infatti sono stati forgiati dalla selezione naturale per affrontare il caldo, la mancanza di acqua, le tempeste di sabbia e i terreni impervi. Le lunghe zampe, che gli permettono di correre veloce, mantengono il corpo alto e lontano dagli strati di aria torrida che si trovano vicini al suolo. I piedi larghi e coperti da una suola callosa gli impediscono di sprofondare nella sabbia, mentre le narici, in grado di chiudersi ermeticamente, e le lunghe ciglia intorno agli occhi, proteggono il dromedario dalle tempeste di sabbia. Anche il pelo fitto lo protegge dal caldo del giorno e dal gelo della notte. Durante il giorno, quando l'aria supera i 50°C, il corpo del dromedario agisce come un accumulatore di calore; il pelo trattiene il caldo senza cederlo completamente all'epidermide sottostante che rimane più fresca. A un certo punto però anche la pelle e il corpo iniziano a scaldarsi; il dromedario può sopportare un aumento

→

Dromedari a San Rossore

Un paio di anni fa andai nella tenuta di San Rossore, vicino a Pisa, per una puntata di *Melaverde*. Con grande stupore vidi che tra i cavalli da tiro, maremmani e monterufolini, c'erano 3 dromedari. Mi spiegarono che questi animali hanno abitato nel Parco per oltre tre secoli. Il primo esemplare, inviato in dono al Granduca di Toscana Ferdinando II de Medici, sbarcò a Pisa nel 1622. L'animale si ambientò così bene che il Granduca fece arrivare altri esemplari che vennero esibiti come curiosità. Nel corso del Settecento grazie allo spirito di adattamento, alla forza e alla formidabile caratteristica di poter essere caricati come animali da soma da sdraiati, vennero impiegati nei lavori agricoli e per il trasporto di legname e carbone. Nel 1789 nella tenuta vivevano 196 esemplari. A fine '800 i dromedari di San Rossore iniziarono a diminuire. Scomparvero durante la seconda guerra mondiale quando sfamarono le truppe dell'esercito tedesco che, dopo l'armistizio dell'8 settembre, si erano accampate nella Tenuta. Nel dopoguerra si tentò di riportarli senza tanto successo. Oggi a San Rossore vivono solo tre esemplari, un maschio e due femmine, provenienti da alcune riserve e parchi italiani.

DROMEDARI

La struttura delle zampe impedisce al dromedario di sprofondare nella sabbia, mentre le narici e le lunghe ciglia lo proteggono dalle tempeste di sabbia che si verificano nel deserto.

della temperatura interna di oltre 7°C; è come se noi ci sentissimo in piena forma con una temperatura interna di 44°C. Di notte, quando le temperature scendono, il dromedario disperde il calore che ha accumulato durante il giorno. Il naso poi è un efficientissimo scambiatore di calore. L'aria inspirata, calda e asciutta, passa attraverso delle protuberanze ossee molto lunghe e vascolarizzate chiamate *turbinati*. Qui si rinfresca e si inumidisce prima di arrivare ai polmoni e questo avviene grazie all'aria espirata carica di umidità che passa negli stessi turbinati, ma in senso opposto. In questo modo l'aria che entra è fresca e umidac, mentre quella che esce è secca e calda. Con questo sistema l'animale non perde acqua con la respirazione. Contrastare la perdita di acqua è vitale per questi animali che devono vivere in un ambiente così estremo. I loro reni sono costruiti in modo da concentrare al massimo l'urina riassorbendo quasi tutta l'acqua che un normale mammifero butterebbe via insieme agli scarti metabolici. La pipì può diventare densa come sciroppo e avere una concentrazione di sale due volte quella del mare. I dromedari possono estrarre acqua anche dai loro escrementi in modo così efficiente che una volta espulsi possono essere utilizzati come combustibile. Anche l'alimentazione aiuta il dromedario a non perdere liquidi. I vegetali spontanei di cui si nutrono sono talmente ricchi di sali da avvelenare un qualsiasi mammifero; ingerendoli, il sangue e le cellule diventano salati, aumenta cioè la pressione osmotica delle cellule e questo serve ancora una volta a trattenere l'acqua all'interno del corpo. In caso di necessità, i dromedari possono bere anche acqua salata. Con tutto questo sale nel corpo l'acqua non si disperde ma il sangue diventa molto viscoso. I globuli rossi, piccoli e ovali, possono circolare agevolmente in un fluido vitale così denso, tuttavia, per non compromettere la circolazione, il volume plasmatico – cioè la parte liquida del sangue – viene mantenuto richiamando i liquidi dei tessuti. Ogni singolo organo del dromedario può donare acqua quando è necessario. Cuore, fegato, polmoni, muscoli sono una riserva idrica e, quando cedono acqua, perdono peso. I dromedari possono perdere il 40% del proprio peso corporeo senza conseguenze. Questa perdita viene recuperata velocemente appena l'animale raggiunge un punto d'acqua, con un'unica bevuta di oltre 100 litri in pochi minuti. Quando tanta acqua dolce entra velocemente in un corpo così disidratato può essere molto pericoloso ma, ancora una volta, il dromedario è pronto a ristabilire gli equilibri osmotici in modo efficiente. I globuli rossi, piccoli e sferici, iniziano a gonfiarsi d'acqua aumentando il loro volume fino al 240% senza scoppiare. Non solo il sangue ma anche gli stomaci del grande erbivoro incamerano acqua; sono infatti

presenti cavità, chiamate *celle acquifere*, dove sono immagazzinati i liquidi ingeriti che poi vengono ceduti lentamente, dando così tempo all'animale di ristabilire il necessario equilibrio osmotico. A questo punto è necessario sfatare un mito. Nella gobba del dromedario o del cammello – il suo parente più prossimo – non c'è acqua ma grasso. Quando c'è abbondanza di cibo gli animali ingrassano sulla gobba. Con una gobba "piena", che può arrivare a pesare quasi 40 chili, un dromedario può resistere moltissimo tempo senza mangiare. Man mano che consumano le riserve di grasso le gobbe si sgonfiano. Un tempo si pensava che questo adipe venisse utilizzato anche per produrre acqua metabolica, cioè acqua che non viene bevuta ma è prodotta nei processi metabolici a partire dai composti chimici contenuti nei grassi, negli zuccheri e nelle proteine. La questione non è ancora ben chiara, ma molti scienziati ritengono che il grasso servirebbe all'animale solo per resistere senza cibo per lunghi periodi. Grazie a tutti questi incredibili adattamenti alla vita nel deserto, questa creatura ci ha permesso di colonizzare uno degli ambienti più inospitali del nostro pianeta. Dove non c'è nulla, lui ci regala latte, fino a dieci litri al giorno, una lana calda, leggera, fine, traspirante con grandi capacità termoregolatrici, una carne povera di grassi e ricca di proteine, ma soprattutto il dromedario è stato ed è per l'uomo un importante mezzo di locomozione in grado di trasportare centinaia di chili. Grazie a queste doti eccezionali nel XIX secolo fu introdotto in Australia. Molti esemplari vennero importati dalla penisola arabica, dall'India e dall'Afghanistan per essere impiegati come cavalcature e come animali da soma nelle regioni semi-desertiche australiane. Negli anni venti la diffusione dei veicoli a motore portò all'abbandono di migliaia di animali in natura, che si sono in seguito rinselvatichiti. Senza predatori i dromedari si diffusero a macchia d'olio diventando una specie invasiva. Cibandosi delle piante locali tutt'oggi competono con i marsupiali erbivori a rischio di estinzione, arrecano danni alle attività agricole e alla pastorizia contaminano le riserve idriche delle comunità aborigene, soprattutto nei periodi di siccità. Dopo un programma di abbattimenti controllati, la popolazione di dromedari australiani è passata da 600 mila a 300 mila esemplari. In tutta questa storia – che un po' mi disturba – qualcosa di buono c'è. Visto che la specie selvatica nel suo areale primario non c'è più, i branchi australiani sono le uniche popolazioni dove possiamo ancora fare osservazioni sul comportamento della specie in natura. Grazie a queste osservazioni oggi possiamo dire che queste creature sono sociali e i gruppi sono costituiti esclusivamente da maschi o da femmine con i loro cuccioli. Nel periodo degli amori i maschi si separano ed iniziano a combattere per conquistare e radunare un *harem*.

Prodotto

FOCACCIA DI RECCO IGP

La star della Riviera

A cura di Matilde Scuderi

Talmente buona da diventare un'attrazione turistica in grado di risollevare le sorti della città che la produce, la *fugassa* nasce ai tempi delle invasioni saracene e vive oggi un momento di splendore, anche grazie al Consorzio che la promuove

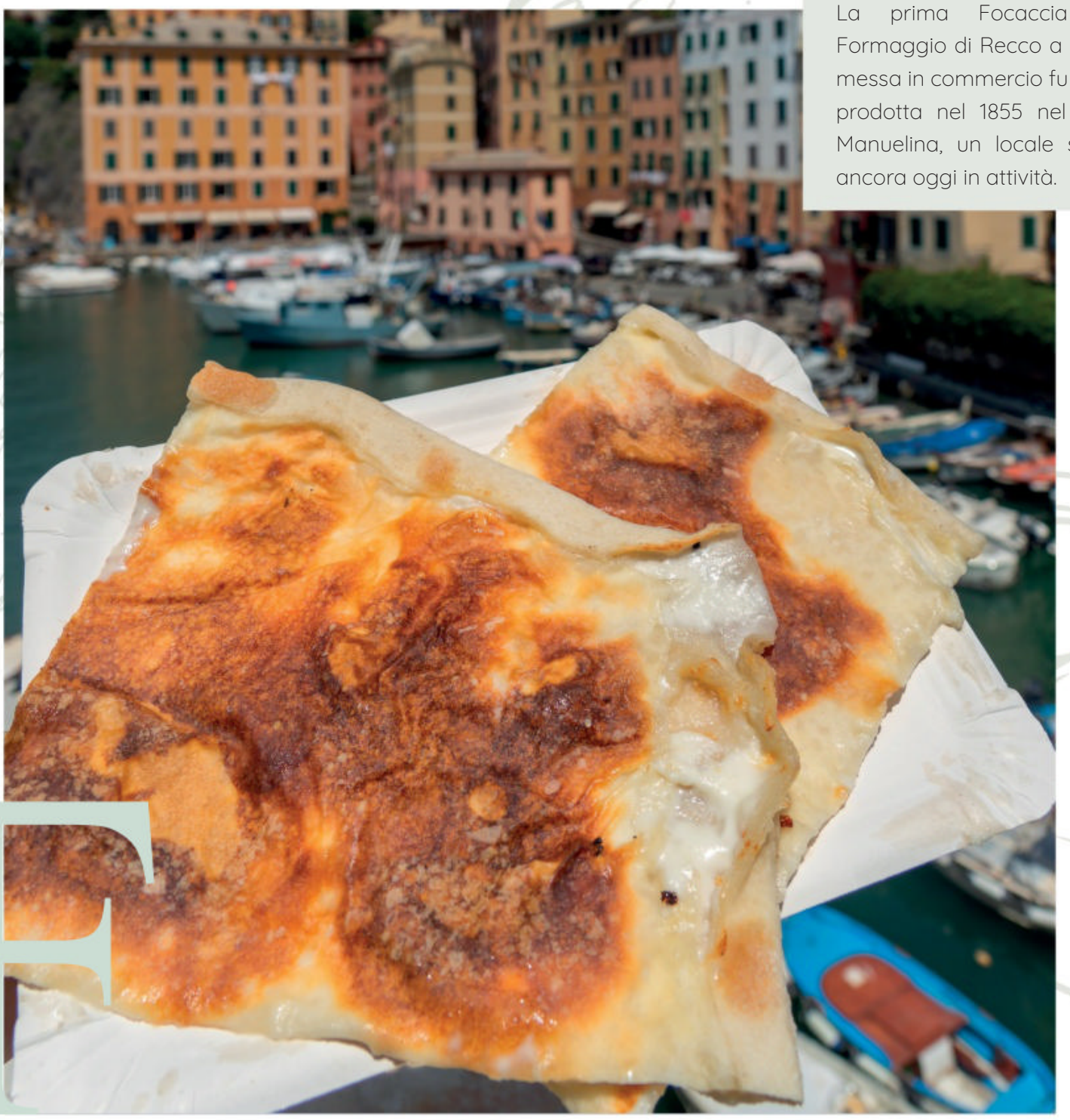
Territorio
P. 46

Ricette
P. 50

Taccuino di viaggio
P. 56

Prodotto

FOCACCIA DI RECCO IGP



La prima Focaccia con Formaggio di Recco a essere messa in commercio fu quella prodotta nel 1855 nel forno Manuelina, un locale storico ancora oggi in attività.

Farina, olio e formaggio: bastano questi ingredienti per creare la focaccia di Recco! Detta in dialetto *fugassa de Réccu*, consiste in due sfoglie sottilissime di impasto non lievitato che racchiudono una crescenza leggermente acidula e cremosa. Una combinazione apparentemente banale ma irresistibile, che ha reso la cittadina dove viene prodotta una Mecca per ogni buongustaio che si rispetti. Per difendere il prodotto dalle focacce "foreste" che ne potrebbero compromettere la nomea, solo panifici e ristoranti autorizzati possono venderla. Nel 2015, ha infatti ricevuto la certificazione IGP – Indicazione Geografica Protetta – proprio perché la sua qualità è da attribuire primariamente al luogo in cui viene preparata, quindi prodotti simili ma confezionati altrove e spacciati come Focaccia di Recco, non reggerebbero il confronto con l'originale, creando un grave danno reputazionale per la gastronomia ligure. Dove bisogna andare dunque per gustare una vera *fugassa*? Ovviamente a Recco (l'epicentro di questa squisitezza), a Camogli, a Sori, ad Avegno e… basta! E non troverete eccezioni: dal 2005 il Consorzio vigila attentamente sull'autenticità e sul rispetto del disciplinare. Una tale gelosia è più che giustificata dal ruolo che ha avuto la focaccia nel risollevare le sorti di Recco: tra il 1943 e il 1944, la cittadina è stata praticamente rasa al suolo dai bombardamenti della Seconda Guerra mondiale. Difficile, una volta finita la guerra, competere con la bellezza di località come Camogli o Santa Margherita Ligure e questo poteva essere un bello svantaggio nella turistica Riviera di Levante… per fortuna c'era la cucina! I recchesi hanno puntato alla gola dei visitatori e a colpi di pesto, farinata,

olive taggiasche, *pansoti* e, soprattutto, *fugassa*, hanno conquistato un posto d'onore tra le mete del turismo enogastronomico italiano. Per questo motivo la focaccia con formaggio di Recco deve rimanere custodita in Liguria: lo scopo dei 14 produttori inclusi nella IGP non è esportare, ma attrarre. Nel disciplinare, infatti, non c'è nessuna voce che autorizzi precottura, surgelazione, congelazione o altre tecniche di conservazione. La focaccia deve rimanere un attrattore turistico e deve essere acquistata in loco. Alcuni storici della gastronomia ritengono possibile che la focaccia sia la *scripilita cum caseum sine melle* (focaccia con formaggio e senza miele) citata da Catone nel *De re rustica*, ma la prima apparizione certa di una focaccia con il formaggio in Liguria avviene sulle tavole dell'abbazia di San Fruttuoso all'epoca della Terza Crociata (1189-1192) tra le pietanze servite per rifocillare i combattenti in partenza per la Terra Santa. Il legame con Recco – e forse una ricetta simile a quella di oggi – si stabilisce con le invasioni saracene del XIV secolo che costrinsero la popolazione a fuggire nell'entroterra. I fuggiaschi non avevano a disposizione che pochi ingredienti, come farina, olio e formaggetta, ma leggenda vuole che li fecero fruttare creando la prima focaccia al formaggio di Recco. Alla fine dell'Ottocento forni e trattorie con cucina iniziarono a produrre e a vendere questa delizia, ma fu negli anni Cinquanta che – con i primi movimenti del turismo di massa – la focaccia iniziò ad acquisire una certa fama fino alla consacrazione definitiva, avvenuta nel 1967, con la menzione sul quotidiano statunitense Daily American che trovò le parole più adatte per descriverla: *quite divine!*

Come si prepara una *fugassa*

Non esiste una focaccia di Recco uguale all'altra, ogni produttore ha il suo metodo di preparazione. Che sia semplice o "pizzata", sottile, come quella preparata nei ristoranti, o corposa e facile da trasportare, come quella generalmente venduta nei forni, alcune cose non possono assolutamente cambiare. Si parte dal supporto su cui viene preparata, che può essere un disco di legno da rimuovere prima di andare in forno - se si prepara col metodo antico, infornandola senza teglia - oppure una pesante teglia di rame stagnato, le cui dimensioni sono codificate dal disciplinare. Sulla base si adagia un filo d'olio e una spolveratina di farina di polenta o di pane grattugiato, un rimedio antico per fare in modo che la pasta non attacchi. Si prepara quindi un impasto a base di acqua, olio e sale e una farina di forza, ovvero con una carica glutinica alta, che apporti elasticità e croccantezza. Fondamentale è la crescenza da forno, che viene prodotta appositamente per i panificatori di Recco da due grandi fornitori. La richiesta è che sia più magra di quella che si trova in commercio, perché non si deve sciogliere e non deve friggere con il calore del forno, ma deve restare cremosa e non fare grumi. L'impasto deve quindi essere steso in due sfoglie. Spessa qualche millimetro quella che va sotto, mentre quella di sopra va tirata sottile "finché non si vedono le nocche delle mani". Dopo aver steso la base, si dispongono ordinatamente i pezzettini di crescenza staccati a mano, quindi si copre adagiando la sfoglia superiore. Dopo aver pressato leggermente per chiudere la focaccia, si creano nella sfoglia superiore i "crateri", piccoli buchi che favoriscono l'uscita del vapore durante la cottura, che deve avvenire in forno, tra i 270°C e 320°C. Una volta sfornata, la focaccia va servita subito.

Territorio

FOCACCIA DI RECCO IGP

Il Golfo Paradiso è costellato di piccoli borghi marinari molto pittoreschi come Bogliasco (a destra). Anche paesini dell'entroterra, come Pieve Ligure (in basso) sono ricchi di fascino e godono di un meraviglioso affaccio sul mare.

La riviera di Levante è un susseguirsi ininterrotto di borghi stupendi e tesori nascosti che fanno la gioia di ogni visitatore alla ricerca di esperienze memorabili da riportare a casa con sé. Il versante Est della costa ligure si estende da Marinella di Sarzana fino a Genova, inclusa o esclusa a seconda dell'interlocutore che si interroga. Si estende per ben 130 Km e per questo il nostro itinerario si concentrerà su uno dei suoi luoghi più suggestivi: Golfo Paradiso. Si comincia con Bogliasco, un borgo marinaro avvolto in un'atmosfera d'altri tempi. Si inizia con il Castello simbolo della città, antica fortificazione eretta – la data di costruzione è ignota – su uno sperone roccioso, oggi tramutata in condominio. Degli antichi fasti rimangono una torretta e le fondamenta poligonali, ma senza dubbio si tratta di un'architettura unica! I luoghi d'interesse del piccolo centro non sono certo finiti: c'è il Santuario di Nostra Signora delle Grazie, che

risale al 1817 ed è ricco di opere d'arte, storie e leggende: si narra infatti che la cappella debba la sua costruzione a un miracolo, la caduta, senza conseguenza alcuna, di una giovane dalla scogliera vicina. Gran valore artistico e architettonico vanta inoltre la Chiesa della Confraternita di Santa Chiara, datata 1402. All'interno del porticciolo, il ponte romano (risalente al XII secolo, quindi forse sarebbe più corretto chiamarlo ponte "romanico") è una location molto amata dai turisti, con la sua campata semicircolare che crea deliziosi riflessi sul torrente che attraversa. Una visita al Golfo del Paradiso è imprescindibile per gli amanti del trekking: da quasi ogni angolo di questo territorio partono sentieri che offrono scorci unici, anche grazie al paesaggio peculiare della Riviera di Levante, dove in pochi chilometri si passa dalla montagna alla spiaggia. Prendiamo ad esempio la cittadina di Pieve Ligure: dalla piazza principale del paese, in cui si trova una delle chiese più antiche della Liguria – la chiesa parrocchiale di San Michele Arcangelo che forse risale già al periodo romano e conserva quadri quattrocenteschi, reliquie e una preziosa urna cineraria romana del I secolo d.C. con iscrizione annessa – partono diversi percorsi. Uno di questi porta alla cima del Monte Santa Croce ed è fascinosamente chiamato Percorso dei Misteri, poiché lungo di esso si svolgevano delle processioni mariane

→

San Fruttuoso

foto di Fabio Lotti/Shutterstock.com

Nata come monastero benedettino, diventata covo di pirati, usata poi dai pescatori come casa: l'Abbazia di San Fruttuoso — per secoli proprietà dei principi Doria — ha vissuto tante vite, prima di diventare la meravigliosa attrazione turistica che è oggi. A pochi passi da Camogli (talmente pochi che i camminatori più scafati possono raggiungerla a piedi attraverso un sentiero di trekking) si trova la profonda insenatura del Parco Naturale di Portofino dove sorge questo edificio che guarda il mare da una spiaggia di ciottoli, protetto dalla folta macchia mediterranea. Il luogo non è facile da raggiungere, per la maggior parte i visitatori arrivano dal mare portati dalle barche che partono dal porticciolo di Camogli, ma proprio l'isolamento e la presenza di una sorgente d'acqua dolce ne fecero, nell'VIII secolo d.C., un sito ideale per la fondazione di una piccola chiesa, i cui resti sono oggi visibili in località Chiesa Vecchia. Secondo la tradizione, fu lo stesso martire San Fruttuoso a scegliere la baia, indicandola in sogno a Prospero, vescovo di Tarragona in fuga dalla Spagna invasa dagli Arabi e alla ricerca di un luogo dove portare in salvo le reliquie del Santo. L'abbazia sarebbe sorta intorno alla metà del IX secolo e fu ricostruita tra la fine del X secolo e l'inizio dell'XI. Nello stesso secolo, l'Abbazia passò ai monaci benedettini. A partire dal Duecento, la storia dell'Abbazia si lega alla famiglia Doria, che aggiunse un corpo edilizio con loggiato verso il mare e prese a usare una sala per le proprie sepolture. Dopo la metà del Cinquecento, quando venne eretto il torrione di avvistamento quadrato, l'abbazia fu abbandonata a sé stessa e usata come ricovero da pirati e pescatori. Nel 1983 i Doria Pamphili la donarono al Fondo Ambiente Italiano. L'architettura, uno stile romanico tipicamente ligure, colpisce per il nitore del marmo bianco che contrasta con l'ardesia delle vallate circostanti; sono visitabili il Chiostro, il Museo, le tombe dei Doria e la Torre Doria.

FOCACCIA DI RECCO IGP

che prevedevano quattro tappe segnate da edicole in muratura con una croce rossa al centro, dove la popolazione si fermava per recitare un Mistero. Giunti al termine del percorso, si trova la chiesetta dove recitare il Mistero finale e si può godere dello splendido panorama che spazia dal promontorio di Portofino fino alle alture savonesi a Capo Mele. A proposito di panorami, grazioso quello della piazzola di Sori, colorato paese di pescatori. E se contemplare l'orizzonte non basta, ci si può rifugiare nella Chiesa di Santa Margherita, edificio che vide la luce nel XII secolo ma venne completamente ricostruito nel Settecento e che vanta uno dei campanili barocchi più belli della regione. Santa Margherita venne pesantemente danneggiata dai bombardamenti avvenuti durante la Seconda Guerra mondiale, ma i restauri avvenuti all'inizio degli anni Duemila hanno riportato la parrocchia al suo splendore. Poco si è invece potuto fare per Recco, che tra il 1943 e il 1944 venne bombardata dagli Alleati, intenzionati a distruggere il ponte ferroviario che la sovrastava e offriva ai nazisti in ritirata una comoda via di fuga. Il danno collaterale fu enorme per la cittadina, che vide crollare il 90% o più dei suoi edifici. I recchesi non si sono persi d'animo e hanno ricostruito un abitato moderno e vivibile, dove è piacevole passeggiare… soprattutto sul lungomare e magari con un pezzo di focaccia in mano! Tuttavia merita assolutamente una visita l'unico edificio storico uscito quasi illeso dalla devastazione bellica: il Santuario di Nostra Signora del Suffragio. Questo edificio barocco riconoscibile per l'alto campanile, ha un interno costituito da un'unica navata, dove ammirare notevoli stucchi settecenteschi di soggetto religioso. Il pezzo forte è però la statua

foto di Simona Sirio/istockphoto.com

Il lungomare di Recco è l'ideale per una passeggiata rilassante. In basso, il sontuoso soffitto della Basilica di Santa Maria Assunta a Camogli.

collocata sopra l'altare, una Madonna con Bambino ritenuta di provenienza bizantina. Non si può lasciare Golfo Paradiso senza aver visitato Camogli, stupendo borgo marinaro noto per le sue case colorate o adornate da facciate dipinte con la tecnica del *trompe-l'-oeil*, con finti elementi architettonici come cornicioni, balconi, fiori e persiane chiuse. Imperdibile il Castello del Dragone, conosciuto anche come Castello della Dragonara, parola che vuol dire tempesta o vortice e che ben si adatta alla sua posizione: la fortificazione è infatti a picco sul mare ed è spesso avvolta dalle tempeste. Edificato forse nel XI secolo e poi rafforzato nel Cinquecento per difendere l'abitato dai pirati saraceni, l'edificio permette di godere di una suggestiva vista sul mare e sul paese. Affacciata sul mare anch'essa, la Basilica di Santa Maria Assunta sorge sulla cosiddetta Isola, un promontorio che anticamente ospitava il centro nevralgico dell'antica Camogli e che, sempre anticamente, si è staccato dalla terraferma per formare una sorta di grande scoglio a sé stante. La Basilica è medievale ma ha subito molteplici rifacimenti che oggi hanno creato il perfetto connubio della facciata neoclassica con il viottolo bianco e nero ciottolato che si apre di fronte ad essa. Notevole, al suo interno, la volta affrescata da Barabino e Semino nell'Ottocento, tra marmi e stucchi dorati che conferiscono alla struttura interna un fascino notevole. ●

Ricette

FOCACCIA DI RECCO IGP

La ricetta del Consorzio IGP

Non fatevi illusioni: la *fugassa* originale si gusta solamente a Recco! Tuttavia, se la voglia è troppa e non avete a portata di mano uno dei forni in cui si produce questa prelibatezza, potete cimentarvi con una "copia quasi conforme" grazie alla ricetta fornita direttamente dal Consorzio Focaccia con Formaggio di Recco IGP

Focaccia di Recco con formaggio

Ingredienti

500 g farina di grano tenero tipo 00 di forza o manitoba
50 g olio EVO italiano
1 kg formaggio fresco (crescenza o stracchino)
acqua naturale
sale fino q.b.

media | **48 minuti** | **per 10 porzioni**

LAVORATE insieme farina, acqua, olio e sale sino a ottenere un impasto morbido e liscio.

LASCIATE riposare l'impasto per almeno 30 minuti a temperatura ambiente, coperto da un telo di tessuto naturale oppure in appositi contenitori alimentari. Suddividete poi l'impasto in due porzioni. Prelevate una porzione e tiratela. Procedete manualmente, allargando la pasta con un movimento rotatorio, posizionando le mani sotto alla sfoglia, fino a renderne lo spessore inferiore a 1 millimetro e avendo cura di non bucare la superficie. Adagiate la sfoglia ottenuta nella teglia di cottura, precedentemente unta con olio, quindi posizionate sulla sfoglia il formaggio fresco, distribuendolo in piccoli pezzi della grandezza di una noce così da coprire in maniera omogenea tutta la superficie.

LAVORATE l'impasto rimanente, per ottenere un secondo strato di sfoglia delle dimensioni pari al precedente, che tirerete fino a renderlo sottile, quasi trasparente, e successivamente adagerete sulla base già coperta dal formaggio.

SALDATE, schiacciandoli, i bordi sovrapposti delle due sfoglie per impedire la fuoriuscita del formaggio durante la cottura. Rimuovete con il coltello eventuali lembi di impasto in eccesso e, con le dita, pizzicate in più punti la sfoglia superiore, formando dei fori.

COSPARGETE la focaccia di Recco col formaggio con un filo d'olio ed eventualmente con una spolverata di sale. La cottura deve avvenire in forni alla temperatura compresa tra 270°C e 320°C per 4-8 minuti, fino a quando la superficie del prodotto non avrà assunto un colore dorato, con bolle o striature marroni nella parte superiore. Nei forni casalinghi, usate la massima potenza. Il forno deve essere regolato in modo che la parte inferiore sia più calda della superiore.

Da anni ormai esistono delle varianti riconosciute della tradizionale focaccia con il formaggio: una delle più popolari è la focaccia di Recco con pomodoro e prosciutto!

Focaccia con formaggio e prosciutto

media

53 minuti

per 10 porzioni

Ingredienti

500 g farina di grano tenero tipo 00 di forza o manitoba
50 g olio EVO italiano
1 kg formaggio fresco (crescenza o stracchino)
150 ml passata di pomodoro
300 g prosciutto crudo
foglie di basilico fresco
acqua naturale
sale fino q.b.

SEGUITE il procedimento per preparare la focaccia di Recco, come illustrato nella ricetta del Consorzio IGP, fino alla saldatura delle due sfoglie l'una sopra l'altra. Prima di bucherellare l'impasto con le dita, spargete la passata di pomodoro sulla superficie con un mestolo. Basterà dare una semplice "coloritura" senza abbondare troppo con le dosi di salsa.

COSPARGETE la focaccia con un filo d'olio e con una presa di sale. La cottura deve avvenire in forni alla temperatura compresa tra 270°C e 320°C per 4-8 minuti, fino a quando la superficie del prodotto non avrà assunto un colore dorato, con bolle o striature marroni nella parte superiore. Nei forni casalinghi, usate la massima potenza. Il forno deve essere regolato in modo che la parte inferiore sia più calda della superiore.

SFORNATE la focaccia e adagiate su di essa le fette di prosciutto crudo. Guarnite con qualche foglia di basilico e la vostra variante di *fugassa* è pronta!

FOCACCIA DI RECCO IGP

Non tutte le *fugasse* sono di Recco! Forse più conosciuta nel resto della Penisola, la focaccia genovese ambisce al titolo di prodotto da forno ligure più rinomato... questione di gusti, certo è che con la sua morbidezza e i suoi caratteristici "occhi" questo lievitato fa molto onore alla gastronomia della Regione

Focaccia alla genovese

Ingredienti

350 g farina manitoba
+ q.b.
150 g farina 0
300 g acqua a temperatura ambiente
8 g lievito di birra fresco
30 g olio EVO + q.b.
1 cucchiaino miele millefiori
10 g sale fino

PER LA SALAMOIA
100 – 120 ml acqua
2 cucchiai olio EVO + q.b.
1 cucchiaio sale grosso
2 cucchiaini sale fino

media | 7 ore + 45 minuti | per 6 porzioni

MISCELATE la farina 0 e quella manitoba, quindi unite 100 g di questo mix a 60 g di acqua presi dal totale e al lievito. Impastate a mano, formate una pallina e incidete a croce. Lasciate lievitare in un contenitore, coperta dalla pellicola alimentare, per 1 ora e ½ nel forno spento. Scoprite e aggiungete il resto del mix di farine e dell'acqua, quindi il miele. Impastate pochi minuti, fino ad amalgamare tutti gli ingredienti. A questo punto versate l'olio poco alla volta e incordate l'impasto (basteranno 5 minuti). Aggiungete il sale, incorporatelo e formate una palla.

COPRITE nuovamente con la pellicola alimentare e fate lievitare nel forno spento per 3 ore. Trascorso il tempo necessario, rovesciate l'impasto lievitato su un piano di lavoro, formate una palla e lasciate riposare altri 10 minuti. Stendete con un mattarello l'impasto spolverato leggermente di farina e trasferitelo in una teglia unta. Coprite di nuovo con la pellicola alimentare e lasciate lievitare 40 minuti. Al termine del tempo indicato, stendete la focaccia genovese stirando a mano i bordi e allungandoli fino a ricoprire tutta la teglia.

MESCOLATE bene acqua, olio e sale in una brocca. Quando il sale si sarà sciolto, bagnatevi le mani e - usando indice, medio e anulare tesi - formate i classici buchi partendo dal bordo della teglia. Terminata l'operazione, irrorate la focaccia con il resto della salamoia.

PER LA SALAMOIA
AGGIUNGETE un ulteriore filo d'olio e spolverate con il sale grosso. Accendete il forno e quando avrà raggiunto la temperatura di 250°C infornate la focaccia nella parte inferiore a contatto con il forno e lasciate cuocere senza aprire per circa 12 minuti. Trasferite quindi la focaccia al piano superiore, dove dovrà cuocere per circa 10 minuti. Ultimate con una pennellata di olio, accendete il grill e lasciate ancora qualche minuto. Sfornate e servite!

Sembra focaccia ma non lo è! La farinata – *fainà* in dialetto – è un tipicissimo street food ligure a base di farina di ceci. La sua prima menzione risale addirittura al 1447, quando un decreto della Repubblica di Genova vietò di confezionarla con olio di bassa qualità

Farinata

facile

6 ore +
20 minuti

per 4 persone

Ingredienti

190 g farina di ceci
500 g acqua
50 ml olio EVO
10 g sale fino
rosmarino q.b.

STEMPERATE la farina di ceci con l'acqua, utilizzando una frusta fino a ottenere una pastella liquida e liscia. Sulla superficie della pastella si formerà una schiuma, che voi dovrete eliminare con una schiumarola.

FATE riposare il composto a temperatura ambiente per 6 ore, mescolando ogni ora con la frusta ed eliminando ogni volta la schiuma in superficie. Trascorso il tempo necessario, aggiungete l'olio e il sale, quindi mescolate nuovamente.

UNGETE bene una teglia (preferibilmente di rame stagnato o eventualmente alluminio) del diametro di 32 cm e versate al suo interno il composto. Infornate nel forno statico già caldo a 250°C nel ripiano più in basso per 12 minuti, quindi abbassate la temperatura a 200°C, spostate la teglia nel penultimo ripiano verso l'alto e cuocete per altri 10-15 minuti.

SFORNATE, cospargete con aghetti di rosmarino e lasciate intiepidire prima di tagliare a fette e servire.

FOCACCIA DI RECCO IGP

Tipici della Liguria e delle zone confinanti della Toscana, questi dischetti di pasta non lievitata sono il classico cibo povero che si presta magnificamente ad accompagnare affettati e formaggi, soprattutto quelli a pasta molle come la crescenza e lo stracchino che troviamo nella nostra Focaccia con formaggio di Recco

Panigacci

facile | 7 ore | per 6 persone

Ingredienti

600 g farina 00
1 l acqua
10 g sale fino

UNITE, in una ciotola, la farina con il sale, quindi versate gradualmente l'acqua, continuando a mescolare fino a ottenere una pastella omogenea e senza grumi.

FATE scaldare sul fuoco una padella antiaderente, quindi versate un mestolo di pastella. Aiutandovi con il fondo del mestolo, create un dischetto che dovrete cuocere per circa 5 minuti, rigirando l'impasto a metà cottura. Proseguite in questo modo fino a terminare la pastella.

TOGLIETE i panigacci dalla padella e, una volta pronti, farciteli come più desiderate.

Ci spostiamo sulla Riviera di Ponente con questa saporita focaccia tipica di Sanremo! Il nome deriva dalle sardine che venivano comunemente usate in passato per condirla (oggi è più facile trovarla con le acciughe), ma è conosciuta in tanti altri modi: pissalandière, piscialandrea, pissadella, pizza dell'Andrea. Il riferimento al nome "Andrea" è leggendario: pare infatti che fosse il piatto preferito dell'Ammiraglio Andrea Doria

Sardenaira

media | 20 minuti | per 4 persone

Ingredienti

PER L'IMPASTO:
400 g farina 00
100 g farina manitoba
250 ml acqua a temperatura ambiente
12 g lievito di birra fresco
50 ml olio EVO + q.b.
1 cucchiaino sale fino

PER IL SUGO
500 ml di polpa di pomodoro
1 spicchio d'aglio
1 scalogno
olive taggiasche denocciolate q.b.
capperi q.b
pasta di acciughe q.b.
½ cucchiaino sale fino
1 cucchiaino zucchero semolato
1 cucchiaio aceto bianco
olio EVO q.b.

PER IL CONDIMENTO
filetti di acciughe q.b.
olive taggiasche q.b.
capperi q.b.
olio EVO q.b.

PER L'IMPASTO
PONETE all'interno di un recipiente profondo, la farina 00, la manitoba, l'acqua a temperatura ambiente in cui avrete sciolto il lievito di birra e il sale.

IMPASTATE tutti gli ingredienti e, dopo averli bene amalgamati, aggiungete gradualmente l'olio e continuate la lavorazione fino a quando l'impasto non raggiungerà una consistenza morbida. Spennellate sopra l'impasto ancora un po' di olio, coprite il recipiente con un velo di pellicola trasparente e lasciate riposare per 3 ore a temperatura ambiente.

STENDETE l'impasto su una teglia oleata, di dimensioni 30x40, e lasciate lievitare all'interno del forno spento e chiuso per altre 3 ore.

PER IL SUGO
FATE soffriggere lo scalogno tagliato a rondelle sottili e uno spicchio d'aglio in una padella con un abbondante giro di olio caldo. Aggiungete la polpa di pomodoro, il sale, lo zucchero e fate cuocere per qualche minuto.

AGGIUNGETE la pasta di acciughe, le olive e i capperi sminuzzati. Mescolate bene quindi sfumate con l'aceto. Spegnete il fuoco e mettete da parte a raffreddare completamente prima di stendere sull'impasto.

PER IL CONDIMENTO
VERSATE il sugo sulla focaccia, quindi decorate con qualche filetto di acciuga, capperi e olive taggiasche denocciolate. Condite con un filo d'olio d'oliva e infornate a 200°C nel forno statico preriscaldato per circa 30 minuti.

Taccuino di viaggio

MANGIARE

Manuelina
Fondato nel 1885 da Manuelina, la donna che ha dato lustro alla Focaccia di Recco proponendola come piatto nella sua osteria, questo è uno dei locali liguri più antichi. Oggi in un ambiente informale ma molto curato, si possono gustare da una parte le proposte della classica Focacceria, dall'altra quelle del bistrot, dove le ricette guardano alla tradizione gastronomica di zona seguendo le stagioni, rivalutando i prodotti autoctoni e selezionando le migliori materie prime.

Via Roma, 296
Recco (GE)
tel. 0185.74128
WWW.MANUELINAFOCACCERIA.IT

Da ö Vittorio
Ristorante che propone una cucina ligure fedele alla tradizione di impronta marinara in un ambiente elegante, suddiviso in diversi spazi: dall'intima Sala del Caminetto all'elegante Garden fino allo sfarzoso Salone delle Feste. Disponibili opzioni per vegetariani oltre a una notevole Focaccia di Recco. Molto interessante e curata la carta dei vini, arricchita da note storiche e informazioni sui vitigni.

Via Roma, 160
Recco (GE)
tel. 0185.74029
WWW.DAOVITTORIO.IT

Da Lino
Con il suo menu di piatti tipici e la cucina di pesce che punta sulla freschezza della materia prima, Da Lino è una garanzia per chi vuole assaggiare gli autentici piatti della tradizione, serviti in un ambiente classico e molto accogliente. Imperdibili i pansoti in salsa di noci, anche in versione gluten free: il ristorante aderisce infatti all'Associazione Italiana Celiachia e offre diverse opzioni per i celiaci, dessert e focaccia compresi.

Via Roma, 70–72
Recco (GE)
tel. 0185.74336
WWW.DALINO.IT

Fassoneria Recco
Luogo adatto agli amanti della carne — in particolar modo di quella di Fassona, razza bovina del vicino Piemonte — questo locale nel centro di Recco offre una notevole selezione di hamburger e patate gourmet, nonché un ricco menu con specialità di terra. Il ristorante è aperto anche a colazione (quando è possibile gustare brioches e focacce appena sfornate) e a pranzo, dove viene offerta una selezione di piatti a prezzo fisso.

Piazza Giacomo Matteotti, 7
Recco (GE)
tel. 0185.1771665
WWW.FASSONERIARECCO.IT

A' Caladda
Ristorante informale a due passi dal mare, dove accanto alla cucina marinara tipica del territorio, è possibile scegliere diverse proposte del menu pizza. Da provare le trofie e la pizza al pesto. Molto consigliata la prenotazione.

Lungo Mare Bettolo Giovanni, 26
Recco (GE)
tel. 0185.720888
WWW.CALADDA.WORDPRESS.COM

DORMIRE

Counting stars

Camping di lusso a 300 metri dalla spiaggia, strutturato per accogliere solo due persone. Fiore all'occhiello della struttura la *bubble room*, un rifugio con vista panoramica sul mare dalle pareti completamente trasparenti, che permette di guardare le stelle dal proprio letto garantendo una totale privacy. Il servizio ristorazione offre cene con degustazioni servite nella grande terrazza di 130 mq fronte mare. Completano l'offerta il giardino con idromassaggio, servizi esperienziali, *show cooking* e servizio *chauffeur*. Prenotazioni solo online.

Via del Castello, 50
Recco (GE)

Villa Carmelina

L'azienda agricola Villa Carmelina situata sulle alture di Recco a 3 km dal mare e immersa in un uliveto offre 5 camere di cui 3 con angolo cottura e dà ai propri ospiti la possibilità di effettuare escursioni a cavallo, passeggiate a piedi e in bicicletta. Durante la bella stagione, gli ospiti possono usufruire della piscina all'aperto tranquillità a bordo piscina e del solarium. Il servizio di ristorazione è su prenotazione e propone specialità preparate usando i prodotti dell'azienda.

Via Verzemma, 33
Recco (GE)
tel. 0185.74838
WWW.VILLACARMELINA.COM

ACQUISTARE

Panificio Moltedo

Forno storico in attività dal 1874, il Panificio Moltedo offre agli avventori una gamma di focacce liguri di altissima qualità: dalla Focaccia con Formaggio di Recco alla focaccia pizzata (con pomodoro, olive e capperi) e a quella genovese con cipolla. Notevole anche la selezione di dolci da forno che comprende la pasticceria secca tipica della tradizione ligure, come pandolci e biscotti.

Via XX Settembre, 2
Recco (GE)
tel. 0185.74046

Delizie di Grano

Laboratorio artigianale specializzato nella confezione di pasta fresca tipica della Liguria come trofie, pansoti e mezzelune. Oltre alla pasta, il negozio propone anche sughi — pesto genovese in primis — e un reparto gastronomia ben fornito che comprende anche secondi piatti.

Via Roma, 66
Recco (GE)
tel. 0185.74622

Itinerario del mese

LA PIANA DEL FUCINO

Lì dove sorgeva il grande lago

A cura di Sandra Martone

Da Pescina a Pacentro, alla scoperta dei borghi e delle città della pianura abruzzese. Dove l'agricoltura è ancora una vocazione e l'autenticità una virtù

Pescina

Sulmona

Pacentro

Pescocostanzo

foto di Giulio Benzin/Shutterstock.com

Itinerario del mese

LA PIANA DEL FUCINO

Nell'immagine a fianco, il Castello Piccolomini che svetta sull'abitato in Pescina. In basso a destra, uno scorcio dell'acquedotto di Sulmona situato nella piazza principale della cittadina, dedicata a Giuseppe Garibaldi.

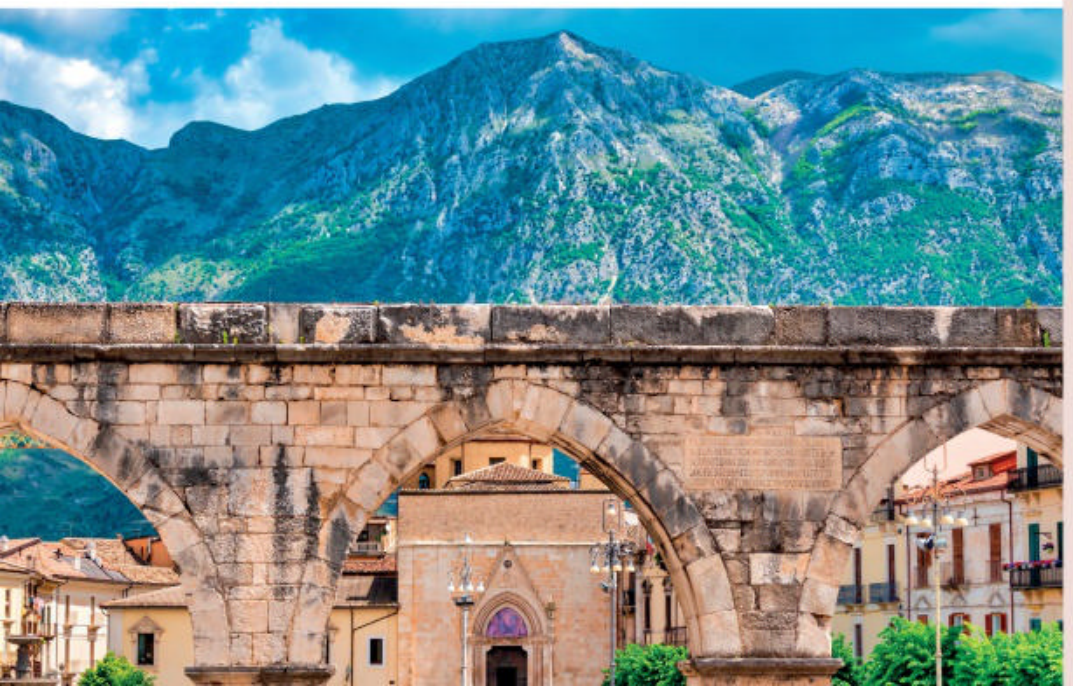
foto di Daniele Gussago Photo/Shutterstock.com

Per diversi secoli il Lago del Fucino, detto anche Lago di Celano, è stato uno degli elementi caratterizzanti della Marsica, regione geografica dell'Abruzzo che si trova nell'Appennino centrale. Da sempre questo gigantesco specchio d'acqua di origine carsica, un tempo terzo in Italia per estensione, non ha avuto né efficienti emissari né sufficienti immissari esterni; per questo, era soggetto a lunghi periodi di impaludamento che creavano un ambiente molto pericoloso per l'uomo, soprattutto dal punto di vista sanitario. I Romani, nel VII secolo a.C., sono stati i primi a tentare di prosciugare il lago per rendere la zona vivibile costruendo un emissario artificiale sotterraneo, lungo oltre sei chilometri e mezzo, per tentare di bonificare la zona. L'unico a riuscirci, molto tempo dopo, è stato il Principe Alessandro Torlonia che, nel 1875, grazie alle stesse strutture preimpostate dai Romani, ha raggiunto l'obiettivo rendendo il territorio abitabile, coltivabile e ben collegato, attraverso la costruzione di case, fattorie ma anche di strade, tra cui la più importante è la Circonfucense da cui partono diverse rettilinee parallele e perpendicolari, per una rete pari a circa 272 chilometri. Oggi, proprio dove vi era il Lago del Fucino, nasce l'omonima regione geografica che con la sua piana si estende per circa 14 mila ettari ed è compresa tra la Vallelonga e il massiccio del Sirente. La Piana del Fucino è forte di un clima decisamente vario che favorisce, insieme alle caratteristiche del terreno ricchissimo di sostanze organiche, l'attività agricola.

Pescina, tra i borghi più autentici d'Italia, e Sulmona la città dei confetti

La zona della Piana del Fucino, situata in provincia dell'Aquila, è costellata da diverse cittadine e borghi tutti da scoprire, magari durante un lungo weekend fuori porta. La primavera è il periodo dell'anno ideale per visitare queste zone a partire da Pescina, facente parte del club dei Borghi Autentici d'Italia per via del suo centro storico squisitamente medievale. Il paese si trova esattamente all'imbocco della Valle del Giovenco, tra il Parco Nazionale d'Abruzzo e il Parco Sirente-Velino, ed è dominato dai resti del castello di cui è ben visibile l'imponente torre, rimasta in piedi dopo il devastante terremoto che ha colpito la Marsica nel 1915. La fortezza, in precedenza chiamata Castello di Rocca Vecchia, è appartenuta a Ugone del Balzo e, più tardi, ha preso il nome di Castello Piccolomini, in ricordo della famiglia che, per diverso tempo, ha regnato su queste terre. Di forma pentagonale, la torre sorge su una rupe a strapiombo sulla sponda sinistra del fiume Giovenco a controllo dell'omonima valle che è stata via di comunicazione tra la Piana del Fucino e la città di Sulmona. Originariamente, la torre era parte di un sistema difensivo molto articolato e più volte ricostruito sui resti di altre fortificazioni, come testimoniano i resti di un insediamento romano e di mura megalitiche. Non lontano dalla Torre/Castello Piccolomini vi è la Torre di San Berardo, ex campanile della relativa Chiesa, anch'essa andata distrutta nel terremoto del 1915. È qui che, su sua richiesta, è stato sepolto Ignazio Silone, tra gli intellettuali più influenti d'Europa nello scorso secolo, che è nato proprio a Pescina e che il paese ancora commemora. Non a caso, uno dei migliori itinerari per visitare il borgo in tutta la sua medievale bellezza e per lasciarsi rapire dalla natura e dai panorami che lo circondano è il sentiero Silone. Si tratta di un percorso "sulle orme" del letterato (e del suo romanzo più famoso, *Fontamara*) che parte da Piazza Duomo, attraversa il centro storico di Pescina, costeggia il fiume Giovenco e porta a un'altura dalla quale si ha una vista meravigliosa sul Fucino, sul Sirente e sul Velino. Ovviamente il percorso, tra salite e discese, arriva anche a ciò che rimane della Chiesa di San Berardo dove vi è la tomba di Silone, non lontano dalla quale è possibile visitare la Casa-Museo Mazzarino dedicata a un altro importante personaggio nato proprio a Pescina. Giulio Mazzarino è

infatti stato un importante uomo politico presso la corte di Luigi XIV nonché il successore del Cardinale Richelieu. Oltre che con l'itinerario a lui dedicato, Pescina ricorda Ignazio Silone anche con un'altra casa-museo, stavolta a lui dedicata. Inaugurata nel 2020, nel luogo dove ha vissuto la sua infanzia, la Casa-Museo Ignazio Silone conserva diversi oggetti dello scrittore, alcuni dei suoi più grandi riconoscimenti e, soprattutto, la suggestiva biblioteca. A poco più di mezz'ora di macchina da Pescina, si raggiunge Sulmona, un'altra delle cittadine simbolo del Fucino, sempre di assetto medievale, nonché "capitale" del Parco della Majella. Per ammirare in tutta la sua bellezza questa perla d'Abruzzo, in provincia dell'Aquila, il nostro consiglio è quello di dedicarle almeno due giorni pieni. Il cuore di Sulmona è la pedonale via Ovidio, che porta il nome del poeta romano nato proprio qui. Via Ovidio parte da Porta Napoli, una delle più importanti della città risalente al 1338, e arriva fino al Parco Comunale. Passeggiando per questa lunga strada è d'obbligo una deviazione per piazza Giuseppe Garibaldi che, non solo è il salotto di Sulmona, ma è anche il luogo dove si trova il bellissimo Acquedotto Svevo della città. Secondo diverse ricostruzioni, sembra che un importante acquedotto si trovasse nella medesima posizione anche in epoca romana. Quello visibile oggi risale però "solo" al 1256 ed è stato costruito su volere di Manfredi di Svevia, per garantire l'approvvigionamento idrico del centro di Sulmona e la possibilità di avere un canale di trasporto lungo il fiume Gizio. I resti dell'acquedotto si trovano sul lato occidentale della piazza e, con i suoi 106 metri di lunghezza e 10 di dislivello, tra archi di diversi stili (dal gotico al tutto sesto), è uno degli scorci più incantevoli della città. Questo anche grazie al fatto che l'Acquedotto è unito alla vicina porta laterale della chiesa di San Francesco della Scarpa, costruita nel XIII secolo dai Frati Francescani sui resti di un edificio sacro dedicato a Maria Maddalena. L'ingresso principale della chiesa si trova su via Mazara e, quasi ai suoi piedi, si può ammirare uno dei più grandi esempi di architettura rinascimentale di Sulmona: la Fontana del Vecchio. Questa fontana è la parte finale dell'acquedotto e deve il suo nome alla testa di un uomo con la barba che si trova sopra la lunetta che la chiude. L'acqua è un po' l'elemento simbolo della città di Sulmona e, soprattutto, della sua piazza principale, non solo per via dell'Acquedotto Svevo ma anche per il maestoso Fontanone Monumentale che si trova al centro del suo "salotto". Degli anni '20 dell'Ottocento, il fontanone, con la sua vasca a base ottagonale dal diametro di oltre 3 metri, è stato posto nel cuore di piazza Garibaldi per rinfrescare i mercanti e i loro acquirenti che da sempre la animano, tanto che, fino al 1880, questa era conosciuta come piazza del Mercato. Oltre che per le sue meraviglie architettoniche, tra le quali è quantomeno doveroso citare il Complesso della Santissima Annunziata (chiesa e palazzo) che racchiude in sé gli stili di Medioevo, Rinascimento e Barocco insieme, Sulmona è soprattutto conosciuta dai più per essere la città



La transiberiana d'Italia

Sulmona è la città da cui parte la ben nota Transiberiana d'Italia, ossia una ferrovia panoramica a lentissima percorrenza che attraversa il cuore del nostro paese tra l'Abruzzo e il Molise sino a giungere a Isernia. Il treno percorre altipiani, vallate e piccoli paesi a cavallo tra queste due regioni, attraversando il centro del Parco della Majella e dell'Appennino abruzzese-molisano con un viaggio che regala uno spettacolo davvero unico, da concedersi almeno una volta nella vita. Lo stesso treno è una piccola perla: si tratta infatti di un convoglio storico con carrozze realizzate tra il 1920 e 1930, trainate dal locomotore diesel. Inizialmente, la transiberiana - i cui lavori sono iniziati nel 1892 e durati cinque anni - era nata per unire Napoli con le terre abruzzesi e molisane. Il treno non parte tutti i giorni, ma ci sono delle date precise in cui poter prenotare il proprio posto sul sito web WWW.FERROVIADEIPARCHI.IT.

Inoltre, sempre sul portale ufficiale, è possibile anche acquistare pacchetti con proposte di viaggio e tour guidati alla scoperta delle diverse località dove si ferma il treno.

LA PIANA DEL FUCINO

Eccellenze del territorio

Data la vocazione agricola del Fucino, sono diverse le materie prime ortofrutticole, forti di importanti denominazioni, che provengono da questi territori. Tra le più famose, spicca la Patata del Fucino IGP (un tempo Patata di Avezzano) che cresce proprio in questa piana. Dalla forma tondeggiante e regolare e la buccia particolarmente chiara, tale varietà è molto apprezzata sia per la sua sapidità che per la serbevolezza. Un'altra materia prima proveniente dalle cultivar del Fucino è la Carota dell'Altopiano del Fucino IGP, ben riconoscibile per il suo colore arancione molto intenso. Infine, della zona limitrofa al Fucino, è anche l'Aglio Rosso di Sulmona PAT, autoctono della Valle Peligna.

La cucina marsicana, ovvero quella delle zone più interne dell'Abruzzo, è anche quella propria del Fucino. La marsica è una zona che, proprio a causa del prosciugamento del suo grande bacino, ha dovuto riadattare le proprie tradizioni culinarie che, da legate anche a prodotti ittici, sono diventate incentrate principalmente su materie prime dell'orto e carni. Fortunatamente, l'Abruzzo, e soprattutto le zone limitrofe ai monti, non sono affatto avare di allevamenti, specialmente di ovini. Ed ecco che tra i piatti tipici della zona troviamo i famosi arrosticini e l'agnello *cacio e ova*. Quella di cinghiale è un'altra carne estremamente utilizzata nella cucina marsicana, ed è alla base del famoso brasato di cinghiale che prevede anche una crema di nocciola. Tra i primi piatti, immancabili le *sagne coi fagioli* e i maccheroni alla chitarra, conditi con ragù misto oppure con sugo di umido alla contadina. I caciocavalli sono tra i prodotti caseari tipici dell'Abruzzo e, proprio a Pescocostanzo, se ne produce uno molto caratteristico.

Il Caciocavallo di Pescocostanzo si può trovare sia poco che molto stagionato: la prima versione ha un sapore dolce e pastoso, la seconda è più piccante. Si ottiene dalla lavorazione del latte vaccino con l'aggiunta di sale e caglio e, secondo tradizione, come tutti i caciocavalli, le forme vengono appese a coppie "a cavallo" di un bastone.

L'Abruzzo è una regione molto prolifica anche per quanto riguarda i vitigni (che coprono più di 37 mila ettari di territorio) dove vengono prodotti prevalentemente vini rossi che, soprattutto negli ultimi anni, sono stati oggetto di un'enorme crescita qualitativa. Protagonista assoluto della viticultura della regione è il Montepulciano, vitigno principale di tutte le denominazioni della regione che prevedono vini rossi e rosati. La provincia dell'Aquila, di cui fa parte la Piana del Fucino, ha una produzione vitivinicola molto limitata, se non nella Valle Peligna (a cavallo tra le province dell'Aquila e Pescara) che è da considerarsi la culla del Montepulciano (Montepulciano d'Abruzzo DOC e Montepulciano d'Abruzzo Colline Teramane DOCG). Per trovare il migliore vitigno di Montepulciano della regione, bisogna però spostarsi verso Teramo dove, dalle viti delle colline poco lontane dal mare, nasce il pregiato Montepulciano d'Abruzzo Colline Teramane DOCG. Teramo è anche zona di vitigni a bacca bianca, tra i quali spiccano Pecorino e Passerina. Ma è ai confini del Molise, nella provincia di Chieti, che si concentra l'80% della produzione regionale e troviamo Pecorino, Passerina e Cococciola, Merlot, Chardonnay e Pinot Grigio.

dei confetti. I confetti di Sulmona sono oggi un Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT) e vengono realizzati rigorosamente con mandorle dell'abruzzese Valle Peligna o con quelle provenienti dalla provincia di Siracusa (tra cui la Pizzuta di Avola) e Ragusa. La storia ci narra che i confetti nella zona di Sulmona venissero già prodotti in epoca romana, anche se la prima "ufficiale" bottega di questa specialità dolciaria risale al XV secolo e, secondo alcune fonti, si trovava nel Monastero di Santa Chiara (che affaccia sempre su piazza Garibaldi) dove le stesse suore, sembra, li lavorassero personalmente. Per scoprire tutti i segreti dei confetti di Sulmona, è possibile visitare il Museo dell'Arte e della Tecnologia Confettiera sito presso il vecchio edificio della fabbrica Pelino, tra le più rinomate della città. Il museo è composto da tre sale; la più interessante del percorso è sicuramente l'ultima, dove è stato ricostruito un vero e proprio laboratorio del XVIII secolo, con macchinari utilizzati per la produzione e la lavorazione dei confetti.

Pacentro, il borgo d'ingresso della Majella, e Pescocostanzo il paese del tombolo

In un ideale itinerario tra le cittadine e i borghi più suggestivi del Fucino, non possono mancare altre due tappe fondamentali: Pacentro e Pescocostanzo. La prima dista solo una quindicina di minuti di macchina da Sulmona, dove prima di lasciare la Città dei confetti è assolutamente consigliato dedicare un po' di tempo all'Abbazia Badia Morronese di Santo Spirito, vasto complesso il cui nucleo centrale risale alla prima metà del 1200, e dove è stato fondato dal frate eremita Pietro da Morrone (divenuto poi Papa Celestino V) l'ordine dei Celestini. Tra gli spazi più interessanti da ammirare, spicca l'ex refettorio, che oggi ospita diverse mostre, le cui pareti sono affrescate con importanti pitture monocrome del Settecento. Il refettorio inoltre conserva al suo interno uno scalone a tenaglia in pietra bianca della Majella, attraverso il quale si accede alla parte superiore dell'ex refettorio dell'abbazia. Pacentro è il borgo (tra i più belli d'Italia) che geograficamente apre le porte del Parco della Majella. Circondato da maestose vette, tra cui quella del monte Amaro (il più alto della Majella), il suo skyline è forte delle diverse torri del Castello della Caldora. Edificata intorno al X-XI secolo, la fortezza – intorno alla quale si è formato il nucleo originale del paese – è stata fin dalle sue origini costruita a protezione della Val Peligna e oggi, oltre alla torre originaria, ne presenta altre tre quadrate e merlate, torrioni cilindrici con tanto di feritoie da cui si sparavano archibugi e bombarde, e due cinte murarie: quella esterna, perfettamente conservata, e quella interna, più antica e rovinata dal tempo. Come abbiamo già sottolineato, il Fucino è una zona a vocazione agricola e Pacentro ne è la fiera testimonianza, a partire dalla deliziosa Casa di Marlurita. L'abitazione, ora casa-museo, si trova al centro del paese e dimostra in che modo vi si viveva un tempo: senza acqua potabile (che si andava a prendere al lavatoio pubblico o alla fontana), con una sola lampadina per illuminare e senza riscaldamento, di cui un focolare ne faceva le veci. La signora Marlurita, conosciuta in paese anche per essere stata una "curatrice" e per essere in grado di togliere il malocchio, proprio intorno al suo focolare raccoglieva gli ospiti che spesso, insieme a lei, sgranavano il granoturco o facevano la cernita dei fagioli. Il cuore del borgo di Pacentro è piazza del Popolo con la sua monumentale fontana seicentesca, un tempo adibita a urna sepolcrale, e la quattrocentesca chiesa di Santa Maria Maggiore o della Misericordia, che presenta una meridiana sul portale e un alto campanile, parte sempre dello skyline del paese. A poco più di mezz'ora di macchina da Pacentro, si può raggiungere Pescocostanzo, tra i borghi più antichi d'Abruzzo, anch'esso facente parte del circuito dei Borghi più belli d'Italia e del Parco della Majella. Situato a oltre 1.400 metri sul livello del mare, il paese affascina fin da subito per le sue curatissime stradine concentriche, che si sviluppano attorno a piazza del Municipio, sede di alcuni degli edifici più importanti, tra cui lo stesso Municipio, il Palazzo del Governatore, la Chiesa di San Nicola, il Monastero di Santa Scolastica. Dalla piazza, il consiglio è quello di proseguire per via delle Pigne e per via Porta di Berardo così da giungere al quartiere della Covatta, noto per le sue casette quattro-cinquecentesche. L'assetto urbanisticamente ordinato della città lo si deve alla ricostruzione della stessa, postuma al terremoto del 1456. Inoltre, tra il XV e il XVII secolo, maestranze lombarde lasciarono sul territorio diverse opere di pregio, dando il via anche a varie forme di artigianato che ancora sono presenti nel paese: l'arte del ferro, della pietra, dell'oreficeria, del merletto al tombolo, dell'intaglio ligneo e del marmo commesso. In particolare, Pescocostanzo è chiamato anche il "paese del tombolo" e a questa arte è dedicato il Museo del Merletto e del Tombolo della città, che si trova all'interno di Palazzo Fanzago. Ovviamente, oggetti di artigianato pescolese possono essere acquistati nelle numerose boutique storiche della cittadina. Tra i luoghi imperdibili di Pescocostanzo, spicca la Collegiata di Santa Maria del Colle, preceduta da una scenica scalinata. Da qui, la vista sulle montagne e sul cuore del paese è davvero bellissima, ma non quanto l'interno di questo edificio sacro, a cinque navate a loro volta divise in tre campate con archi a tutto sesto, che è uno degli esempi più significativi di barocco abruzzese. Una curiosità: proprio all'inizio della scalinata che porta alla collegiata, c'è l'antica Pietra del Vituperio utilizzata per la pubblica esposizione dei debitori insolventi. Da non perdere, inoltre, la zona circostante al Colle Santa Maria e alla Chiesa della Madonna delle Grazie, dove iniziava la più antica via di accesso al borgo che lo collegava a Sulmona. Qui vi sono diverse abitazioni tipiche del XVI e XVII secolo, tutte dotate di pianerottolo con scala esterna, e molti palazzi nobiliari decorati con dettagli barocchi e rinascimentali, tra balconi, portali, e finestre ornate con fiori in pietra.

LA PIANA DEL FUCINO

Itinerario del gusto della Piana del Fucino

foto di Josef Skacel/Shutterstock.com

MANGIARE

Clemente
Nel centro di Sulmona, in una location ricavata dalle scuderie di una villa dell'Ottocento, il ristorante accoglie i propri ospiti in un ambiente informale. La cucina è quella tipica abruzzese. Da provare: l'agnello alla brace.

Via Solimo, 25
Sulmona (AQ)
tel. 0864.210679

Taverna dei Caldora
Al centro del borgo di Pacentro, in quel del cinquecentesco palazzo Pitassi, il ristorante è caratterizzato da una veranda panoramica vista valle Peligna. Le materie prime sono di altissima qualità e tutte di provenienza locale. Da assaggiare come antipasto: la scamorza appassita di Pacentro alla brace.

Piazza Umberto I, 13
Pacentro (AQ)
tel. 0864.41139

La Corniola
Le migliori materie prime d'Abruzzo stagionali si trasformano in piatti sofisticati, eleganti e gustosissimi. Le paste dei primi sono fatte rugosamente a mano. Da assaggiare: i tortelli o la degustazione dei piatti della tradizione.

Via dei Mastri Lombardi, 24
Pescocostanzo (AQ)
tel. 0864.642470
WWW.LACORNIOLA.COM

DORMIRE

Hotel Rojan
Boutique hotel situato al centro storico di Sulmona, vicinissimo a tutte le principali attrazioni della città. Cinque tipologie di camere, con arredamento moderno ed elegante, sono pronte a soddisfare ogni esigenza dei viaggiatori.

Via degli Agghiacciati, 15
Sulmona (AQ)
tel. 0864.950126
WWW.HOTELROJAN.IT

Hotel Ducale
Relais con Spa e piscina interna. La struttura, arredata con uno squisito stile retrò, presenta tanti ambienti comuni interessanti per poter vivere al meglio il soggiorno: dalla sala hall con camino, passando per la sala giochi e sigari sino ad arrivare al miniclub per i più piccoli.

Via Dei Mastri Lombardi, 26
Pescocostanzo (AQ)
tel. 0864.642484
WWW.RELAISDUCALE.IT

Stappa e Salpa

MAXIMILIAN I

Dal **15 marzo 2024** al **15 giugno 2024** acquista **1 bottiglia** della linea **Maximilian I**, conserva lo scontrino e collegati al sito **www.stappaesalpa.it**.

IN PALIO OGNI GIORNO

1 BOTTIGLIA MAGNUM

MAXIMILIAN I BLANC DE BLANCS

ESTRAZIONE FINALE

10 ESCLUSIVE CROCIERE

OGNUNA DEL VALORE DI 1.500 €*

crocierissime.it

*sotto forma di voucher Crocierissime.it

Conserva lo scontrino. Concorso a premi valido dal 15/03/2024 al 15/06/2024. Montepremi pari a € 15.920,70 Iva inclusa ove prevista. Regolamento su www.stappaesalpa.it

INQUADRA E PARTECIPA AL CONCORSO

PRODUTTORI FORMAGGIO VAL SERINA

Rudy Galoppini
autore Melaverde TV

Nella foto al centro, bestiame al pascolo sul monte Zambla-Oltre il Colle. In basso, Davide Quistini al lavoro in stalla nella storica azienda di famiglia.

Eccellenza oltre il colle

Spesso vi raccontiamo che dopo il boom economico degli anni Sessanta la montagna ha vissuto un periodo di forte spopolamento. I piccoli borghi si sono svuotati e l'intero territorio è rimasto nelle mani di chi ha scelto di restare. Oggi, però, le cose stanno cambiando e così le nuove generazioni di montagna, che hanno ereditato le aziende dai genitori, stanno evolvendo e creando realtà agricole nuove che guardano al futuro. Una cosa è certa, se fino a qualche anno fa era impensabile vedere un gruppo di allevatori uniti con un obiettivo comune, oggi l'unione sembra essere un'ottima soluzione per dare futuro alla montagna. È il caso di un gruppo di allevatori del comune di Oltre il Colle, perla naturalistica incastonata fra le Alpi Orobie, dove qualche anno fa è nato il marchio FVS, ovvero Formaggio Val Serina. Un simbolo che riunisce le diverse famiglie di produttori di questa grande eccellenza. Per produrre il Val Serina è stato creato un disciplinare che, oltre a legare la sua produzione al territorio, determina che l'alimentazione del bestiame debba venire da erba e fieno di zona insieme a regole precise lungo tutta la filiera produttiva. Tuttavia, ogni famiglia è libera di metterci la firma. Un tocco unico che arriva sia dalla provenienza del fieno o dalla zona di pascolo che dai piccoli segreti celati da ogni micro-caseificio di casa che rende ogni forma talentuosa a modo suo. Tre stagionature medie e il marchio comune FVS sono forse il segreto del rilancio di questa valle? In parte sì, ma il resto lo fanno le persone. Ma chi sono questi allevatori di ultima generazione? Uno è Davide

Nella foto in alto, Fabiola mentre arieggia il fieno con la sua famiglia. In basso, esposizione di prodotti della Val Serina sulla terrazza panoramica del B&B Sotto l'Alben di Oltre il Colle, una delle strutture ricettive della valle.

Quistini, ventunenne, che con la sua Questi Farm, ha ereditato una tradizione che affonda le sue radici nella storia della valle. Davide è entrato in azienda da appena 3 anni, ma ha già messo in atto diversi cambiamenti rivolti al benessere animale e alla qualità del suo latte. È nata così una filiera corta che parte dal pascolo estivo, che Davide segue in una malga, passa per la sua nuova stalla con caseificio annesso e termina sulle tavole del ristorante di famiglia, dove il gusto prende la certezza di una storia tramandata da oltre un secolo. L'altra è Fabiola che, dopo aver perso il posto di lavoro in un lanificio di zona, è costretta a porsi una domanda insieme al marito: come possiamo restare in valle e crescere le nostre 3 figlie? Serve un cambio vita. È nata così la loro azienda agricola In Fattoria. Cinque vacche, tre vitelle e una gestione perfettamente innestata nella vita di una famiglia di montagna. Lui che si alza all'alba, munge e poi va a fare il fabbro. Lei che fa la mamma, lavora il latte e accudisce gli animali per poi tornare a fare la mamma fino a sera, quando papà rientra a casa dopo la seconda mungitura.
C'è una sola domanda da porre a Fabiola: sei felice?
E c'è sempre la medesima risposta: *sì, stanca, ma felice!*

Come gustare il Val Serina?

Ovviamente la risposta è raggiungere la valle e il comune di Oltre il Colle per gustare direttamente tutte le eccellenze presso gli agriturismi e le attività ricettive presenti. In alternativa è nato un sito internet dove è possibile ricevere a casa i sapori di questa valle. L'idea è venuta a Davide Palazzi che ha promosso il lavoro di tutte le famiglie produttrici di eccellenze con un sito e-commerce (**GUSTOMONTAGNA.IT**) dove segue tutto il processo che parte dalle aziende, fino alle spedizioni in tutto lo stivale. Gli ordini vengono mandati direttamente alle singole famiglie che preparano i prodotti che raggiungono il centro logistico di Davide dove si confezionano pacchi su misura, box degustazione e quanto serve per portarsi a casa un pezzettino di valle Serina. Andate a scoprire questa valle e, se proprio non potete, sarà lei a venire da voi.

Ortoverde

ASPARAGO

L'ortaggio della felicità

A cura di Sandra Martone

Gli asparagi in breve

- Asparago deriva dal greco *aspharagos* e dal persiano *asparag*, ovvero "**germoglio**";
- La **parte edibile** della pianta è il suo **turione**;
- Con le radici di asparagi è possibile preparare **decotti drenanti**;
- Oltre alle sue proprietà purificanti, l'asparago **nell'antichità era molto amato perché metteva di buon umore**;
- È un ortaggio molto fibroso e questo lo rende un **ottimo alleato dell'intestino**;
- Esistono asparagi di **diversi colori a seconda della quantità di sole** che la pianta prende. Quelli bianchi crescono sotto terra.

Fin dall'antichità sono stati usati per purificare il corpo e per la loro peculiarità di rendere di buon umore. Di origini asiatiche, gli asparagi sono tra le verdure tipiche della primavera. È proprio in questo periodo, infatti, che nei mercati se ne trovano di freschissimi di diversi colori

Seminare ad aprile

Barbabietole, carote, carciofi, cardi, cicorie, fagioli nani e rampicanti, fagiolini, cipolle, rape, rapanelli, spinaci, valeriana, lattughe, fragole, zucche, zucchine, pomodori, peperoni, melanzane.

Secondo la leggenda, l'asparago (*Asparagus officinalis*) è nato nella valle dell'Eden. In realtà, le prime fonti ufficiali riguardanti le più antiche cultivar di questa pianta erbacea perenne ci portano in Egitto e in Asia Minore. Da lì, la storia racconta che l'ortaggio sia poi arrivato in Spagna e in Grecia per diffondersi piano piano in tutta Europa. L'etimologia della parola asparago deriva dal greco *aspharagos*, a sua volta derivante dal persiano *asparag* il cui significato è "germoglio". Non a caso la parte edibile di questa materia prima dell'orto tipicamente primaverile è proprio il germoglio detto anche turione. I Greci e i Romani (che in età imperiale misero a disposizione intere navi unicamente per il loro commercio) sono stati grandissimi consumatori di asparagi che apprezzavano anche per le proprietà terapeutiche tra cui, in primis, quella disintossicante. Sia le punte edibili degli asparagi che le loro radici (con cui è possibile preparare decotti) aiutano infatti la diuresi e soprattutto stimolano la filtrazione renale. Gli asparagi sono inoltre ricchi di Vitamina K, che lavora sulle ossa e sulla coagulazione sanguigna, folati, importantissimi in gravidanza per lo sviluppo del feto. Grazie alla quercetina, al campferolo e alla vitamina C, gli asparagi sono ottimi antiossidanti. L'alto contenuto di fibre, inoltre, è benefico per l'intestino. Sempre in antichità si sosteneva che l'asparago fosse un ortaggio in grado di migliorare l'umore e studi moderni hanno effettivamente confermato tale teoria: la pianta è infatti ricca di triptofano, un amminoacido precursore della serotonina, la molecola della felicità. Reperibili freschi da fine marzo fino alle primissime settimane di giugno, in commercio si possono trovare asparagi di diversi colori: verde, bianco (che è fatto crescere completamente sottoterra), violetto (come quello di Albenga, Presidio *Slow Food*), selvatico (spontaneo della macchia mediterranea di colore verde e molto più sottile di quelli "classici"). Gli asparagi non sono troppo complessi da coltivare, sia in terra che in vaso, ed è possibile piantare sia il seme che direttamente le "zampe" (le radici già formate). In caso si voglia piantare il seme in vaso, questo andrà sotterrato circa 4-5 centimetri sottoterra in un terreno sciolto e sabbioso, calcareo e dotato di un buon drenaggio. Gli asparagi per crescere devono essere esposti sempre al sole e annaffiati a giorni alterni in modo che il terreno rimanga umido. Se seminati a marzo, in autunno saranno pronte le piantine da interrare e la primavera successiva avrete i vostri asparagi. Gli asparagi vanno raccolti quando la loro lunghezza arriva agli 8-10 centimetri.

Il consiglio è quello di piantare più piantine in vasi capienti e, almeno il primo anno, non raccogliere tutti i germogli in modo da far crescere le radici e avere in futuro raccolti più prolifici.

Stagionalità asparagi

SEMINA
A marzo sia semi che zampe (queste ultime anche fino ad ottobre). In campo i semi vanno piantati a circa 1 centimetro e ½ al di sotto del terreno, in vaso a 4 o 5 centimetri. Le piante devono essere distanti tra loro di 40 centimetri.

TERRENO
Esposto al sole, sciolto e sabbioso, calcareo e dotato di un buon drenaggio.

RACCOLTA
A marzo dell'anno successivo della semina, dopo che le piantine sono state interrate in autunno. Gli asparagi sono pronti quando escono di circa 8-10 centimetri dal terreno.

Contiene

Vitamina K alleata delle ossa e della coagulazione sanguigna, fibre, vitamica C, altri antiossidanti e triptofano, precursore della serotonina.

Kcal per 100 g: 29

Il gusto delicato degli asparagi sta bene davvero con tutto. Questo ortaggio è utilizzato per accompagnare paste e risotti. Si abbina sia ai formaggi freschi, come la ricotta, sia a quelli saporiti come il gorgonzola

Linguine con asparagi e noci dei Monti Sibillini

facile | 30 minuti | per 4 persone

Ingredienti

320 g spaghetti
500 g asparagi
12 noci dei Monti Sibillini
30 g burro
2 spicchi d'aglio
Pecorino Romano DOP q.b.
olio EVO q.b.
sale q.b.
2 ciuffi prezzemolo

LAVATE bene gli asparagi e dividete i gambi dalle punte. Queste ultime tenetele da parte. Mondate i gambi e tagliateli a pezzi, fateli sobbollire in acqua salata per 10 minuti. Prelevateli con una schiumarola, scolateli e sminuzzateli. Non buttate l'acqua di cottura. Aprite le noci, prelevate i gherigli e tritateli finemente.

SCIOGLIETE in una padella capiente il burro, aggiungete un giro d'olio e fate rosolare gli spicchi d'aglio precedentemente mondati. Unite un trito di gambi di prezzemolo, fate insaporire e unite i gambi e le punte degli asparagi. Rosolate tutto per 5 minuti.

AGGIUNGETE le noci in padella, prelevate gli spicchi d'aglio, regolate di sale e pepe. Cuocete tutto per altri 3 minuti. Fate cuocere la pasta nella stessa acqua dove avete sobbollito i gambi degli asparagi.

SCOLATE gli spaghetti al dente e versateli nella padella insieme a qualche cucchiaio dell'acqua di cottura. Aggiungete 2 cucchiai colmi di Pecorino grattugiato, mescolate benissimo e servite.

Risotto agli asparagi

facile | 30 minuti | per 4 persone

Ingredienti

500 g asparagi
320 g riso Vialone Nano
40 g burro
1 bicchiere vino bianco
2 cucchiai Parmigiano Reggiano DOP grattugiato
1 cipolla
500 ml brodo vegetale
olio EVO q.b.

PULITE e lessate gli asparagi in 1 litro di acqua bollente leggermente salata per 10 minuti. Scolate e mettete da parte circa metà dell'acqua di cottura.

UNITE all'acqua di cottura degli asparagi 500 ml di brodo vegetale. Trasferite tutto sui fornelli a fiamma bassa per tenerlo sempre caldo.

MONDATE e tritate la cipolla. Tagliate a rondelle gli asparagi lasciando intera solo qualche punta.

FATE appassire la cipolla in un copioso giro d'olio all'interno di in una casseruola.

AGGIUNGETE le rondelle di asparagi e lasciate insaporire 2 minuti. Unite nella casseruola il riso e fatelo tostare per 2 minuti mescolando continuamente. Sfumate con il vino continuando a mescolare.

VERSATE un mestolo di brodo e acqua di cottura degli asparagi nella casseruola e lasciate che si assorba.

AGGIUNGETE altri mestoli fino a completa cottura del riso. Quando è quasi pronto, unite le punte degli asparagi.

SPEGNETE il fuoco, incorporate al risotto il burro, il Parmigiano (almeno 2 cucchiai) e mantecate. Fate riposare il riso per 2 minuti e impiattatelo.

Asparagi alla milanese

facile | 20 minuti | per 4 persone

Questo piatto viene chiamato anche Asparagi alla Bismarck, omaggio meneghino al cancelliere tedesco Otto von Bismarck.

Ingredienti

24 asparagi
8 uova
80 g burro
Parmigiano Reggiano DOP in scaglie q.b.
sale q.b.
pepe nero q.b.

PULITE gli asparagi, uniteli in un mazzetto e fateli sobbollire verticalmente in una pentola facendo in modo che le punte non tocchino l'acqua. Scolateli e disponetene 6 per piatto. Spolverizzate sugli asparagi ancora caldi il Parmigiano.

SCIOGLIETE il burro in un tegamino, sgusciate le uova e fatele cuocere fino a che l'albume non si rapprenda.

TRASFERITE delicatamente le uova (2 per piatto) sul letto di asparagi precedentemente preparato e irrorate con il burro fuso di cottura. Salate e pepate a piacere.

zampedriverse

Scelti per voi

melaverde

SET DA 2

GUARDA COME FUNZIONA!

LE SPATOLE CUCINA

Interamente in silicone

Incorporare gli ingredienti, amalgamare gli impasti, stendere le creme, distribuire le farciture e "ripulire" ciotole, teglie e boccali del mixer. Quante cose possono fare le spatole in cucina? Le nostre sono al 100% in silicone, flessibili, leggerissime, antiaderenti e resistono al calore fino a 230°C. Disponibili in tre colori a scelta: corallo, lime e nero.

Non perdetevi il set di 2 spatole in silicone per la vostra cucina!

IN EDICOLA DAL 27 APRILE

con il prossimo numero di Melaverde

Il Piacere Vegetale

Fatto con Amore

noa-vegetale.it

Asparagi al gorgonzola

Ingredienti

600 g asparagi
200 g gorgonzola dolce
60 ml vino bianco secco a temperatura ambiente
2 cucchiai aceto di vino bianco q.b.
scorza grattugiata di limone q.b.
pepe q.b.
4 cucchiai olio EVO q.b.
Pecorino Romano DOP q.b. (facoltativo)

facile

20 minuti

per 4 persone

PULITE gli asparagi, legateli a mazzetto e metteteli a sobbollire per 10 minuti in una pentola di acqua salata lasciando fuori le punte.

PREPARATE intanto la salsa al gorgonzola. In una ciotola unite il formaggio, un pizzico di sale, olio, aceto, vino. Mescolate tutto con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo.

SCOLATE gli asparagi, lasciateli raffreddare e impiattateli. Versate sulla verdura la salsa e grattugiatevi la scorza di limone bio precedentemente lavato a piacere. Spolverate il tutto con del Pecorino (facoltativo).

Le calle

Stelo lungo e fiore a forma di imbuto con pistillo ben visibile, la calla (o Zantedeschia) è un fiore tipicamente primaverile, elegantissimo, che non a caso viene frequentemente scelto come decorazione floreale per eventi speciali e spesso inserito nei bouquet delle spose. Originario dell'Africa meridionale, il nome di questo fiore deriva dal greco *kalós* che significa "bello". Oltre a quelli di colore bianco, la calla – comunemente chiamata anche Fiore del Nilo – può presentare anche fiori viola, gialli e rosa. Anche se all'apparenza sembra molto delicata, questa pianta in realtà è facilmente coltivabile sia in vaso che in giardino. Se si decide per la prima opzione, è fondamentale piantarla in un vaso con buoni fori di drenaggio per prevenire l'accumulo di acqua. Se, invece, scegliete di coltivarla in giardino, il terreno dovrà essere preparato in anticipo: ben drenato e arricchito con compost o letame ben decomposto. Inoltre, dovrebbe essere piantata a una profondità di circa 10 cm e distanziata di circa 30 centimetri dalle altre piante, posizionata sempre in un luogo luminoso ma non alla luce solare diretta. La potatura deve avvenire ogni volta che, dopo che la calla è fiorita, iniziano a ingiallire le sue foglie. Nel linguaggio dei fiori, la calla è simbolo di purezza, perfezione, eleganza e vita eterna. Regalare una calla bianca vuol dire fare una dichiarazione di puro amore.

Fabrizio Lopresti
Giornalista, autore TV e regista

In questa pagina, Romana e Michele. In basso, la "pasta alla stroncatura". Nella pagina a fianco, le cipolle rosse di Tropea e le loro declinazioni nei piatti dell'Osteria della Cipolla Rossa.

Tropea: Michele, Romana e i "sapori di Dio"

Nonna Lina oggi è molto indaffarata, deve preparare un grande pranzo in famiglia e correre verso il mercato di Tropea per la frutta e verdura, poi di corsa ancora verso le barche dei pescatori a scegliere il pesce e i molluschi, tutto questo, tenendo per mano suo nipote Michele e le buste della spesa. Michele guarda curioso, ascolta, impara. Arrivano dal pescatore in porto e sentirà una frase che lo segnerà per tutta la vita: «Donna Lina, questi gamberi che le do non li dovete nemmeno cucinare, una scottata e sono pronti. Questi dentro hanno i sapori di Dio». A significare che quando un prodotto è fresco, non allevato e recuperato intatto dalla Natura, contiene dentro di sé i sapori autentici, *i sapori di Dio*.

Michele da allora non ha pensato ad altro, e cioè a ritrovare i sapori di Dio in ogni piatto che serve ai clienti nella sua Osteria della cipolla rossa, sul lungomare della città calabrese. Famiglia di contadini la sua e anche quella di sua moglie Romana, tutti grandi conoscitori del simbolo cittadino per antonomasia: la cipolla rossa. Gli appezzamenti di terreno sono sempre stati coltivati fuori dalla città, a parte qualche sparuta zona centrale di Tropea. Una di queste è di proprietà di Antonio, papà di Michele, il quale decide che nel vecchio magazzino dove i contadini custodivano gli attrezzi di lavoro, sarà costruito un luogo dove il figlio Michele potrà esaudire il suo sogno: una idea di cucina che possa svilupparsi seguendo gli insegnamenti di nonna Lina. Ma cosa avrà di tanto particolare questa osteria rispetto a tante altre? Ha la particolarità del tempo e del sapore. Due parole che oggi hanno una importanza enorme, quasi sono scomparse. In questa osteria non esiste il frigorifero (a parte uno piccolo per l'acqua e il vino bianco d'estate) perché la sua vocazione è quella di un tempo, ovvero si cucina giornalmente, nulla è conservato. Come nelle case antiche di un tempo, come quelle dei nostri nonni che cucinavano ciò che di fresco si era appena recuperato o acquistato. Michele e Romana si svegliano di buon'ora al mattino, si recano dai pescatori, al mercato, osservano e comunicano ai propri clienti cosa potranno trovare a cena. Non esiste un menu preconfezionato, una lista di prodotti già pronti. Qui tutto viene concordato col cliente tramite la parola, comunicando, e se il cliente accetta i prodotti che si stanno per acquistare, può andare a cena all'osteria. Ma tutto questo non è altamente dispendioso e faticoso? Michele ci risponde che questa è la sua vocazione, la cucina lui la intende così, come la intendeva sua nonna. Il cibo deve essere freschissimo, deve avere tutto il sapore della Natura e del dono che Dio ci ha fatto. «Il pomodoro che acquisto io sa di sole, di sale, d'estate. Ormai la maggior parte dei prodotti non hanno più nulla di tutto ciò, spesso una verdura che compri al supermercato è una verdura coltivata in un terreno non risposato, pieno di fitofarmaci, noi accogliamo solo una decina di clienti ogni sera, pochi e da curare attentamente. Una cucina così non reggerebbe più ospiti. Qui vengono moltissimi turisti australiani, inglesi, americani. Vengono a ritrovare le loro radici, spesso

sono figli dell'immigrazione e ascoltano le storie del paese, le storie della tradizione contadina, del mare, affamati di cultura e di conoscenza». Famosi chef sono passati e hanno mangiato in osteria: come Carlo Cracco e Pierre Koffmann, restandone entusiasti. È quasi primavera, i cipollotti sono al massimo della loro dolcezza e Romana prepara gli "spaghetti al cipollotto", peperoncino e basilico, la caponata con cipolle, melanzane, mandorle tostate, l'involtino di spatola con la caponata, il baccalà alla tropeana cotto in terracotta, lo stoccafisso con patate, capperi e pinoli tostati, uvetta sultanina rinvenuta, acciughe e la famosa pasta "stroncatura", piatto simbolo delle migrazioni fine '800 fatta, in origine, con i resti della molinatura del grano, arricchita da acciughe fresche, pomodori e pecorino grattugiato. La vocazione di Michele e Romana non è altro che quella che un vino o un piatto devono avere i profumi e nei loro aromi il clima, il suolo, la roccia madre, il mare e il vento di un luogo, devono custodire dentro le stagioni, il tempo, i ricordi, la cultura e l'essenza di un popolo e di un territorio. Devono essere veri. I vini proposti sono del territorio e della tradizione così come i piatti che sono figli di antiche ricette tropeane, cucina della vecchia tradizione. Una cucina quasi vegetariana (verdure, formaggi e pesce povero) e la cipolla rossa di Tropea è protagonista assoluta, regina incontrastata. Il modo di cucinare è completamente artigianale, utilizzando solo quattro fuochi, un mortaio, un paio di coltelli e non molto altro. Nella scelta degli ingredienti cercano la massima genuinità del prodotto. Del mare amano la piccola pesca, quella del pesce povero che sempre ha rappresentato la marineria tropeana, ma soprattutto quello che è l'elemento principale, il motivo di essere dell'osteria: il vino, organizzando degustazioni al pubblico e abbinamenti cibo-vino, tipici e tradizionali. Tra i vini troviamo la cantina Attafi di Reggio Calabria, il Costa Viola Criserà di Catona, il Salina Bianco 2022, il Colosi Capo Faro, Isola di Salina oltre al Palikos 2021, Malaspina, Melito di Porto Salvo e tanti altri. Prima di venire a mangiare qui è necessaria una passeggiata sulla spiaggia, per le stradine e i vicoli del centro storico. Visitare il borgo, respirare l'aria e sentire gli odori di questi posti. Poi una volta a tavola ti racconteranno di Tropea, della sua storia, delle sue tradizioni. Ti parleranno del mare e della campagna, della terra e del sole. E, infine, ti porteranno il vino e i loro piatti. Infine capirai che tutte queste cose sono inscindibili: non puoi gustarne una se non comprendi le altre e terrai a mente che non è un ristorante qualunque ma un posto fatto di tradizioni per cercare di carpire la natura della terra. Un posto dove si ritorna al passato per mangiare in modo genuino, dove si acquisisce la consapevolezza che ciò è possibile grazie a un ambiente sano e rispettato. E grazie soprattutto a Nonna Lina e alle persone come lei, veri cardini della tradizione di un tempo che arriva fino a oggi. La terra di Calabria, la sua gente, la sua cultura, il suo mare in un bicchiere all'Osteria della cipolla rossa, dal "sapore di Dio".

La cipolla rossa di Tropea

La Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP è un ortaggio da bulbo allo stato fresco o secco della specie *Allium cepa*. Limitatamente agli ecotipi autoctoni Tondo Piatta (primaticcia), Mezza Campana (medio precoce) e Allungata (di maturazione tardiva) si distinguono tre tipologie: Cipollotto, Cipolla da Consumo Fresco e Cipolla da Serbo.

La zona di produzione interessa la costa tirrenica calabrese medio-alta e comprende diversi comuni in provincia di Cosenza, Catanzaro e Vibo Valentia, nella regione Calabria.
A partire da agosto si effettua la semina, direttamente in campo, in vivaio o in contenitori alveolari e, quando le piantine hanno raggiunto idonee dimensioni, si effettua il trapianto. Il periodo di raccolta cambia a seconda della varietà: per la Tonda Piatta o primaticcia la raccolta si effettua da metà aprile a fine maggio; per la Mezza Campana o medio precoce da metà maggio a metà giugno; infine per la tipologia Allungata o Tardiva la raccolta avviene da metà giugno a fine luglio.

Fonti storiche e bibliografiche attribuiscono l'introduzione della cipolla nel bacino mediterraneo e in particolare in Calabria, prima ai Fenici e poi ai Greci.

Prodotto enologico

VITOVSKA

FRIULI-VENEZIA GIULIA

Sapore di mare e roccia

A cura di Martina Melandri

Un territorio difficile, duro ed estremo, al confine tra Italia e Slovenia, composto da pietra bianca modellata dalla fredda Bora e da un suolo fatto di poca terra rossa, ferrosa e salmastra, è la culla di un'antica varietà di uva a bacca bianca che offre vini dai profumi floreali e agrumati e dal gusto piacevolmente sapido

Quando si pensa ai vini bianchi del Friuli-Venezia Giulia, molto spesso vengono in mente il Collio, la Malvasia, la Ribolla gialla. Eppure, parte di questa regione, anche se storicamente "separata", considerata quasi una terra di mezzo, nota per essere stata teatro di violente battaglie durante la Prima Guerra mondiale tra le truppe italiane e quelle austro-ungariche, è la zona che da Triste costeggia il Mare Adriatico e arriva all'Istria: il Carso, un altopiano roccioso calcareo a cavallo tra la provincia di Gorizia e Trieste, e Slovenia e Croazia. In passato, qui, nel punto d'incontro tra Alpi e mare, tra Oriente e Occidente, si produceva soltanto un unico vino bianco casalingo, vinificando assieme diverse uve del territorio, tra le quali Vitovska, Malvasia e Glera. Oggi, invece, l'uva Vitovska, dopo essere stata riconosciuta come una varietà peculiare, viene vinificata in purezza e, così, valorizzata e trasformata in un vino di pregio che esprime grande territorialità e personalità, dal colore giallo paglierino

La zona che da Triste costeggia il Mare Adriatico e arriva all'Istria è il Carso, un altopiano roccioso calcareo a cavallo tra la provincia di Gorizia e Trieste, e Slovenia e Croazia.

La Vitovska presenta grappoli di forma piramidale e compatti, con bacche sferiche, verdi, dalla polpa succosa.

o giallo dorato più o meno intenso, un profumo delicato, un sapore asciutto, fresco, armonico, dal titolo alcolometrico minimo del 11,50%. Storicamente la coltivazione della vite è legata al territorio carsico da oltre due millenni, da quando nelle regioni del Carso e dell'Istria conquistate dalle legioni romane, l'economia agricola era incentrata sulla coltivazione della vite, dell'ulivo e sulla pastorizia. Lo storico Plinio il Vecchio nella sua *Historia Naturalis*, nel I secolo d.C., racconta che nel golfo alto adriatico non lontano dalle Bocche del Timavo, si produceva vino su un colle sassoso. La viticoltura qui si sviluppò proficuamente fino alla Prima Guerra mondiale, quando il territorio fu teatro di dure battaglie. Da quella catastrofe, la viticoltura ha ripreso nuova vita, arrivando a ottenere la denominazione di origine controllata Carso (ora appellata "Carso o Carso

→

Prodotto enologico

VITOVSKA

Kras"), solo nel 1985. I vitigni che concorrono alla produzione dei vini della denominazione sono sette a bacca bianca e cinque a bacca rossa; insieme danno origine a tredici tipologie di vino, tra i quali il Glera, la Malvasia istriana, la Vitovska e il Terrano. I vini del Carso dal punto di vista organolettico presentano caratteristiche peculiari attribuibili sicuramente al territorio, come il colore giallo paglierino ai bianchi, una sensazione al palato di gradevole morbidezza, profumi netti ed intensi di frutta, talvolta spezie. A concorrere a queste caratteristiche, giocano un ruolo significativo infatti il clima, l'esposizione e il terreno. Il clima carsico è prettamente mediterraneo, anche se il territorio spesso è spazzato dallo sferzante vento di Bora. Questo è un vento continentale, portatore di aria secca che, nel corso del periodo vegetativo della vite, però, non ha quell'irruenza e violenza dei mesi invernali. Infatti, la presenza di una ventilazione moderata nel corso dei mesi primaverili ed estivi concorre a eliminare repentinamente le nebbie del mare Adriatico, a far scendere l'umidità dell'aria, a rendere il cielo più sereno facendo così aumentare la radiazione solare e, quindi, a far salire la temperatura. Tutto ciò concorre a rendere più efficace il processo fotosintetico della vite, a vantaggio dell'accumulo di sostanze zuccherine nei grappoli. Un ruolo non secondario sul clima lo esercita anche il mare Adriatico e non solo sul ciglione carsico che si affaccia sullo specchio d'acqua, ma anche sul restante territorio dell'altopiano. La capacità termica del mare mitiga la temperatura dell'aria nei mesi più freddi, smorzandone i gradienti estremi, e il fenomeno della riflessione dei raggi solari determina un effetto di doppia insolazione a tutto vantaggio della coltivazione della vite. Il fattore orografico costituisce un limite non indifferente per la vite coltivata solamente su piccoli terrazzamenti. La carenza di acqua nei periodi estivi, se da un lato concorre a limitare quantitativamente la produzione di uva per ettaro, dall'altro favorisce la qualità della stessa. La Vitovska in particolare presenta grappoli di forma piramidale e compatti, con bacche sferiche, verdi, dalla polpa succosa piuttosto insapore. Nonostante il sapore neutro dell'uva, dalla Vitovska i suoi vini acquistano personalità e spessore, con una gamma olfattiva in cui si riconoscono sia la pera Williams che note di salvia.

La sua riscoperta ha portato anche a sperimentare alcune versioni affinate in legno, che svelano oltre la vinosità della gioventù anche dei sentori più morbidi con l'acidità che si attenua per far posto a strutture più rotonde.

Cantine Zidarich

La nuova cantina di questa casa vinicola è da visitare anche in qualità di opera architetturale, costruita con risorse locali: scavata interamente nella roccia e in gran parte sotterranea, si sviluppa per circa 1.200 metri quadrati con una profondità di 20 m, su cinque piani complessivi. Come il suo fondatore, la cantina è rappresentativa del Carso e, oltre alla Vitovska, produce Terrano, Malvasia e, nelle Collezioni, anche un passito e un particolare assemblaggio di merlot e Terrano del Carso. Perché, come afferma il produttore, *Credo nella tradizione e vocazione della mia terra, produco vini, secondo le usanze di una volta*.

WWW.ZIDARICH.IT

Skerlj

Una piccola ma moderna impresa familiare nata da due giovani agricoltori che hanno voluto, attraverso una piccola cantina, offrire “un po’ del nostro territorio, dei nostri sapori e della nostra storia”, quelli cioè di Sales, nel Carso triestino. Oltre a offrire ospitalità nell’agriturismo, i due lavorano a mano in vigna e producono, con un imbottigliamento senza filtrazione, dal vigneto alla bottiglia, Vitovska, Malvasia e Terrano, tre vini territoriali da uve sane e mature, nell’agriturismo di famiglia.

WWW.SKERLJ.IT

Castelvecchio

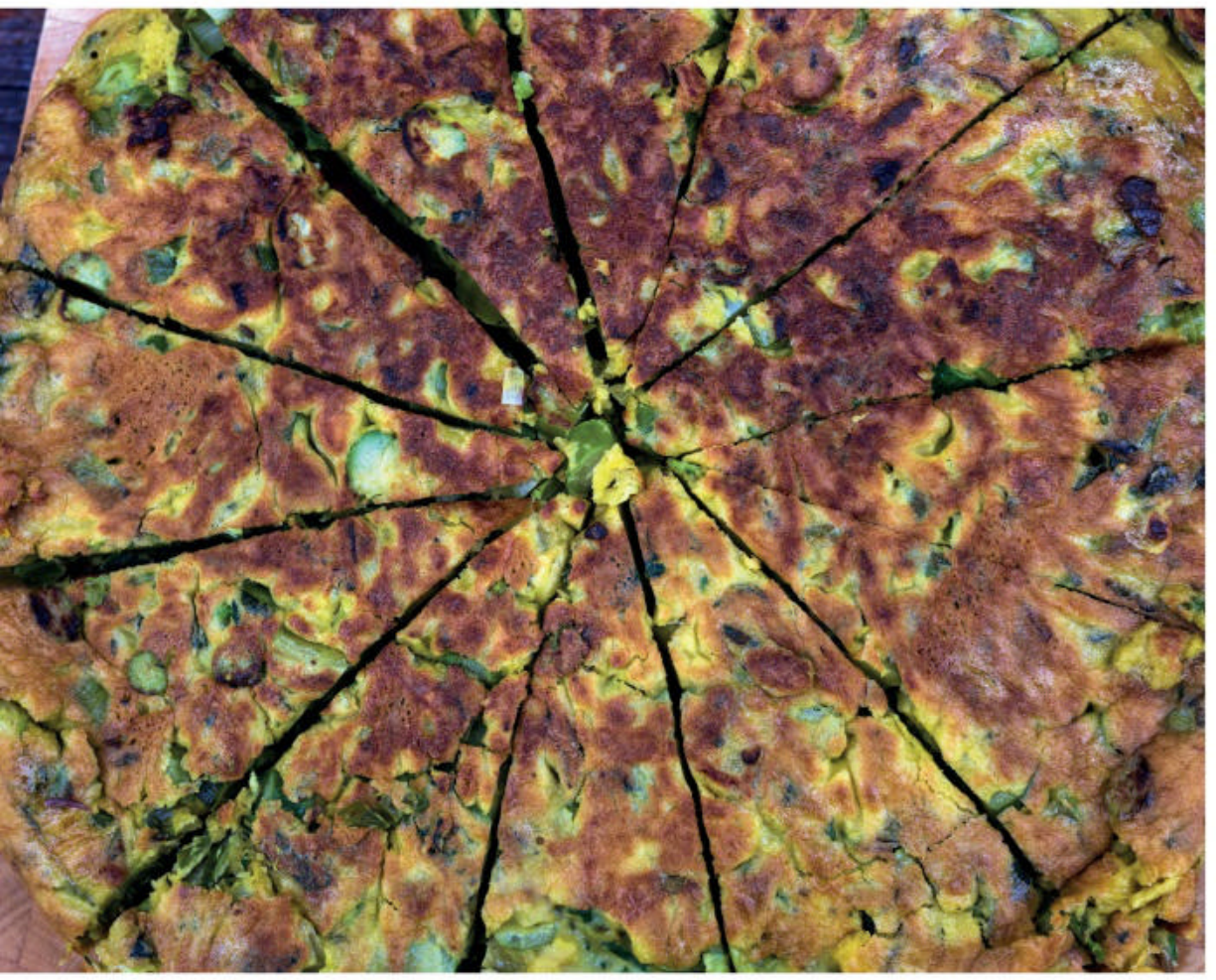
Testimonianze storiche confermano che già dal 1578 la vite e l’olivo prosperavano sulle colline carsiche dove fu edificata a partire dal 1700 la tenuta di Villa Veneta oggi denominata Azienda Agricola Castelvecchio, ora di proprietà della famiglia Terraneo. Il Carso Castelvecchio Vitovska nasce da sole uve dell’omonima varietà cresciute su terreni aridi e rocciosi caratterizzati da un sottile strato di terra rossa ricca di ferro e calcare. I filari sono costantemente battuti dai venti e vengono coltivati a regime biologico certificato, come l’intera conduzione agronomica della tenuta che si dedica anche all’apicoltura, all’olivicoltura e all’allevamento.

Ricette **La sapidità, acidità e il gusto secco dei vini Vitovska si sposano bene con antipasti di salumi freschi o di mare e, in generale, come aperitivo. Per il pasto, il "gioiello del Carso" è un ottimo abbinamento a piatti tipici locali a base di carne bianca, uova ed erbe, ma anche pesce e frutta**

Frtalja

Questa ricetta (chiamata anche *fritaja* o *fritaia* in Veneto) molto simile alla frittata è un piatto tipico dell'Istria che spesso viene preparato con funghi e carne, ma in primavera, grazie alla nuova disponibilità dell'orto, viene realizzata soprattutto con erbe e verdure. Noi ve la proponiamo con asparagi ed erbe anche per abbinarla a un bicchiere di Vitovska

facile | 40 minuti | per 4 persone



Ingredienti

8 uova
200 g asparagi freschi
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
50 g formaggio grattugiato
1 mazzetto erbe aromatiche (prezzemolo, basilico, erba cipollina)
olio EVO q.b.
sale q.b.
pepe q.b.

INIZIATE pulendo gli asparagi, eliminando la parte legnosa del gambo e tagliandoli a pezzetti. Prendete una padella e mettetela sul fuoco.

VERSATE un filo d'olio nella padella e fate soffriggere la cipolla e l'aglio tritati finemente. Aggiungete gli asparagi nella padella e lasciateli cuocere per circa 5 minuti, fino a quando saranno teneri. Nel frattempo, in una ciotola capiente, sbattete le uova con il formaggio grattugiato, le erbe aromatiche tritate, un pizzico di sale e pepe. Versate il composto di uova nella padella con gli asparagi e mescolate bene per distribuire gli ingredienti in modo uniforme.

RIDUCETE la fiamma a medio-bassa e lasciate cuocere la frittata per circa 15-20 minuti, fino a quando si sarà solidificata sulla parte inferiore. Per girare la frittata, posizionate un piatto o un coperchio sulla padella e giratela con un movimento deciso.

RIMETTETE la frittata nella padella e cuocetela per altri 5 minuti, in modo che si completi la cottura anche sull'altro lato. Una volta pronta, trasferite la frittata su un piatto da portata e tagliatela a spicchi.

I *blecs* sono maltagliati di pasta all'uovo con farina di grano tenero e farina di grano saraceno, tipici del Carso. In questa ricetta sono conditi con ragù di anatra, una carne saporita che in abbinamento a un sapido vino Vitovska, crea un buon contrasto di sapori

Blecs al ragù di anatra

facile | 80 minuti | per 4 persone

Ingredienti

PER I BLECS
200 g farina di grano tenero
100 g farina di grano saraceno + q.b.
1 uovo
150 ml acqua
sale q.b.

PER IL RAGÙ
300 g polpa anatra
450 ml brodo vegetale caldo
1 carota
1 costa sedano
1 cipolla
2 foglie alloro
200 ml vino bianco
olio EVO q.b.
2 bacche ginepro
sale q.b.
pepe nero q.b.
formaggio grattugiato q.b. (opzionale)
burro q.b. (opzionale)

PER I *BLECS*

MESCOLATE insieme in una ciotola la farina di grano tenero e la farina di grano saraceno. Aggiungete l'uovo e l'acqua e impastate fino a ottenere un composto omogeneo. Salate quanto basta per insaporire l'impasto e lasciatelo riposare per almeno 30 minuti. Nel frattempo, preparate il ragù di anatra.

PER IL RAGÙ

MONDATE e tritate finemente la carota, il sedano e la cipolla. Fate rosolare il trito di verdure in una casseruola con un filo d'olio per un paio di minuti. Tagliate la polpa d'anatra al coltello in dadini piccoli e aggiungetela nella casseruola, rosolatela un paio di minuti, mescolando di tanto in tanto. Sfumate con il vino bianco, lasciate evaporare e poi versate il brodo vegetale caldo. Aggiungete le foglie di alloro, le bacche di ginepro e amalgamate bene.

REGOLATE di sale e pepe, coprite con il coperchio e fate cuocere a fuoco dolce per circa 60 minuti, mescolando e aggiungendo il brodo all'occorrenza. Intanto, stendete con l'aiuto di un mattarello l'impasto dei *blecs* su una superficie infarinata. Tagliate l'impasto a strisce lunghe e larghe, di circa 2-3 cm di larghezza.

PORTATE a ebollizione una pentola d'acqua salata e fate cuocere i *blecs* per circa 3-4 minuti. Scolateli al dente direttamente nella casseruola con il ragù.

POTETE mantecare con una noce di burro e servire, a piacere, con una spolverata di formaggio grattugiato.

In Provenza si chiama *bouillabaisse*, nelle nostre Marche lo riconosciamo come brodetto e ogni regione italiana che si affacci su una costa ne tramanda da generazioni una variante. È locale perché viene preparato con il pescato del posto, per non buttare via nemmeno un sapore offerto dal mare e dall'impegno dei pescatori. Alla fine del Golfo di Trieste si prepara con i filetti di orata, branzino, scorfano

Brodo di pesce alla Dalmata

facile | 60 minuti | per 4 persone

Ingredienti

1 kg pesci di mare misti (orata, branzino, scorfano)
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
2 carote
2 gambi sedano
1 foglia alloro
2 pomodori
½ bicchiere vino bianco secco
sale q.b.
pepe nero q.b.
olio EVO q.b.
2 l acqua
pane rustico a fette q.b. (opzionale)

INIZIATE pulendo i pesci, rimuovendo le interiora e le branchie. Lavateli accuratamente sotto acqua corrente. In una pentola capiente, fate rosolare la cipolla tagliata a fette sottili e gli spicchi d'aglio schiacciati in un filo d'olio.

AGGIUNGETE le carote e il sedano tagliati a pezzi grossolani e continuate a soffriggere per qualche minuto.

UNITE i pesci puliti, sfumate con il vino e, una volta evaporato, aggiungete anche i pomodori e l'alloro.

SALATE e pepate a piacere. Versate l'acqua nella pentola e portate a ebollizione.

ABBASSATE la fiamma e lasciate cuocere il brodo a fuoco lento per circa 30-40 minuti, fino a quando i sapori si saranno ben amalgamati. Una volta pronto, potete gustare il brodo così com'è, con fette di pane rustico tostato, oppure filtrate il brodo utilizzando un colino fine o una garza pulita e usatelo per preparare risotti o altri primi piatti.

Un piatto povero della cucina triestina e molto particolare: unisce gli gnocchi di patate e una frutta dell'orto per un particolarissimo piatto salato con ripieno dolce che risale al dominio austro-ungarico del Friuli. La ricetta originale prevedeva l'uso di albicocche secche ma, a seguito della diffusione della coltivazione di susine sul territorio, l'albicocca venne sostituita con prugne o susine fresche

Gnocchi di susine

media | 70 minuti | per 8 persone

Ingredienti

16 susine
400 g patate
80 g burro
170 g farina
3 uova
50 g pangrattato
50 g semolino
50 g zucchero semolato
1 cucchiaino cannella
sale q.b.

PULITE le patate e lessatele con la buccia finché risulteranno morbide forandole con una forchetta (ci vorranno circa 40 minuti). Sbucciatele e, ancora calde, schiacciatele con uno schiacciapatate all'interno di una ciotola. Fate intiepidire.

UNITE alle patate un uovo alla volta, il burro fuso, la farina, il semolino e un pizzico di sale. Impastate velocemente. Dividete il composto in circa 16 palline di pari peso, palline che andrete a stendere, con le mani o col mattarello, fino alla grandezza per coprire una susina (circa 0,5 cm). Lavate e asciugate le susine, privatele del nocciolo. Avvolgete ogni susina (le due metà) nei dischetti di patate fino a formare delle palline.

LESSATE gli gnocchetti dolci in acqua bollente per circa 5-7 minuti, girandoli delicatamente di tanto in tanto per evitare che si attacchino.

MESCOLATE il pangrattato con lo zucchero e la cannella.
Scolate gli gnocchi ripieni, tamponateli leggermente con carta assorbente, rotolateli nel pangrattato zuccherato, togliete l'eccesso e serviteli caldi, a piacere con burro fuso.

Mete

PIZZO CALABRO

La città del gelato

A cura di Sandra Martone

Nel cuore della calabrese Costa degli Dei, il borgo si trova su un altura in tufo ed è ricco di meraviglie tutte da scoprire, tra romantici vicoli, castelli e chiese rupestri. D'obbligo assaggiare il tartufo, gustosissimo dolce della tradizione nato quasi per caso proprio qui

Castello di Murat

Piazza della Repubblica

Chiesa della Madonna di Piedigrotta

foto di marcobrivio.photography/Shutterstock.com

foto di Lucamato/Shutterstock.com

Mete

PIZZO CALABRO

Nell'immagine, il suggestivo interno della Chiesa della Madonna di Piedigrotta costruita grazie all'estro dell'artista locale Angelo Barone e succesivamente del figlio Alfonso.

Su un promontorio in tufo a picco sul mare che si innalza esattamente al centro del Golfo di Sant'Eufemia si trova Pizzo, una delle perle della Costa degli Dei – o Costa Bella – della Calabria, ossia il litorale (lungo circa 55 chilometri) che inizia a Tropea e finisce a Capo Vaticano. Questa striscia di terra, che in estate è ambita meta di turisti provenienti da tutta Italia e non solo, è disseminata da un lato di piccoli borghi e dall'altro di spiagge bianche con acqua cristallina e calette di roccia, la maggior parte delle quali raggiungibili solo a piedi. Se nella più calda delle stagioni, Pizzo Calabro attira le folle soprattutto per la sua costa balneare che si estende per nove chilometri tra baie, arenili, scampoli di costa rocciosa, grotte e ampie spiagge (anche libere) come quelle di Seggiola e La Marina, nelle stagioni più miti – proprio come la primavera – è possibile visitare con la calma che merita il paese in tutta la sua bellezza e senza il rischio che sia troppo affollato. Per godersi al meglio una passeggiata a Pizzo, il consiglio è quello di lasciare la macchina in uno dei numerosi parcheggi di Pizzo Marina e proseguire a piedi verso l'alto centro storico dell'alto borgo marinaro attraversandone le viuzze, perdendosi nei vicoli (tra cui il romantico vicolo del bacio che poi altro non è che una scalinata di via San Francesco) e fermandosi ad ammirare sia gli esterni che gli interni delle numerose chiesette che costellano la salita – dove è possibile scoprire anche

interessanti opere d'arte di artisti locali – tra cui la Chiesa Matrice di San Giorgio Martire dove è stato sepolto Gioacchino Murat. A proposito di Murat, una delle tappe imperdibili di Pizzo Calabro, nonché simbolo storico del paese, è il castello che porta il suo nome. La fortezza, fatta costruire originariamente dagli angioini nella seconda metà del Trecento come torre di avvistamento (Torre Maschia) circondata da un profondo fossato, è nata per contrastare le invasioni saracene, per poi venire ampliata nei secoli successivi. Il castello durante il periodo aragonese è stato parte integrante del sistema difensivo costiero di Ferdinando I D'Aragona. Di tale sistema difensivo fanno parte anche tutte le torri e torrette che si incontrano proprio sulla Costa degli Dei. Il Castello di Murat, in particolare, è dedicato a questo importante personaggio storico (che è stato generale francese, Re di Napoli e Maresciallo dell'Impero sotto Napoleone Bonaparte) perché è proprio qui che questi è stato processato e fucilato il 13 ottobre del 1815. All'interno della fortezza, tra le altre cose, è difatti possibile essere immersi in una vera e propria ricostruzione storica degli ultimi giorni della vita di Murat grazie alla quale è possibile visitare il piano superiore e i semi-sotterranei dell'edificio. Vicinissima

foto di PhotoCG70/Shutterstock.com

Nella foto in alto, il romantico Vicolo del Bacio di Pizzo Calabro. In basso, l'esterno del Castello di Murat a lui dedicato perché è qui che è stato processato e poi fucilato nell'ottobre del 1815.

foto di Francesco Bonino/Shutterstock.com

al Castello di Murat, si trova la piazza più importante di Pizzo Calabro, ovvero piazza della Repubblica, che è raggiungibile da praticamente tutte le vie del borgo. Qui, oltre a diversi bar e case nobiliari (come Palazzo Mattei e Palazzo Musolino), a fiancheggiare la fortezza troviamo un suggestivo belvedere, chiamato *U Spunduni*, a strapiombo sul mare e dal quale si ammira tutta la Costa degli Dei, sino a Tropea, e osservando attentamente il blu dell'acqua si scorgono chiaramente le siciliane Eolie.

La chiesa nella roccia

Tra le location più suggestive del borgo marinaro di Pizzo Calabro, spicca di certo la Chiesa della Madonna di Piedigrotta, sita all'interno di alcune grotte scavate nella roccia arenaria davanti all'omonima spiaggia non troppo distante dal centro storico del paese. La chiesa è ubicata alla fine di una lunga scalinata panoramica e la sua nascita è legata a una leggenda secondo la quale, alla fine dei Seicento, un gruppo di marinai partenopei naufragati su quella che oggi è la spiaggia di Piedigrotta avrebbero scavato nella roccia una cappella dedicata

PIZZO CALABRO

Nella foto a destra, il tartufo di Pizzo Calabro, nato quasi per caso alla metà dello scorso secolo in un bar nel centro storico di Pizzo.

alla Madonna in cui conservare un quadro che avevano all'interno della loro nave come ringraziamento per essere sopravvissuti alla furia del mare. L'ampliamento e le peculiari decorazioni della Chiesa della Madonna di Piedigrotta si devono però alla genialità di un artista locale, Angelo Barone, che nel secolo scoro ha iniziato a decorare questo luogo divenuto sacro. A lui è poi subentrato il figlio Alfonso che ha ampliato l'originale opera rupestre del padre con altre decorazioni sempre rigorosamente in pietra. Di Alfonso Barone sono infatti i medaglioni affrescati intorno alla copia del quadro della Madonna di Piedigrotta posto sull'altare maggiore. Di grande suggestione, oltre al sito stesso, sono le statue scolpite nella pietra che decorano le tre grotte che compongono la chiesa e che rievocano i testi delle sacre scritture.

Il tartufo di Pizzo

Il Castello di Murat, le sue spiagge e la Chiesa della Madonna di Piedigrotta non sono le uniche attrazioni che portano ogni anno migliaia di turisti a voler visitare Pizzo Calabro, borgo marinaro che, si dice, sia stato originariamente fondato da un gruppo di abitanti della Focide scampati dalla caduta di Troia e capitanati da Napeto a cui si deve il nome dell'antica città – *Napitia* – e degli abitanti del luogo che ancora oggi sono chiamati napitini. Uno dei diversi motivi per i quali questo borgo marinaro rupestre è tanto famoso è anche il Tartufo di Pizzo, una specialità figlia dell'antica tradizione gelatiera locale grazie alla quale al paese è stato dato il soprannome di Città del Gelato.
Il Tartufo di Pizzo nasce negli anni Cinquanta del Novecento ed è un gelato alla nocciola con cuore di cioccolato e la cui superfice viene spolverizzata con del cacao amaro. Questo dolce quasi certamente è ispirato dall'omonimo cioccolatino di origine torinese. Inoltre, pare che il Tartufo di Pizzo sia nato per caso in una storica pasticceria del paese. Qui, avendo esaurito gli stampi e le forme per confezionare il gelato sfuso per rifornire gli invitati di un matrimonio, il proprietario Giuseppe De Maria, conosciuto come Don Pippo, ha avuto la brillante idea di sovrapporre nell'incavo della mano una porzione di gelato alla nocciola a uno strato di gelato al cioccolato.
Ancora oggi, infatti, il Tartufo artigianale di Pizzo (da non confondere con il gelato al tartufo industriale!) viene lavorato nel palmo delle mani dei mastri gelatai che lo producono. ●

Informazioni utili

In provincia di Vibo Valentia, Pizzo (il cui nome vuol dire "becco di uccello sporgente" e si deve probabilmente all'alta posizione del paese) dal punto di vista gastronomico è il posto ideale dove assaggiare sia i sapori forti e piccanti dell'antica tradizione contadina calabrese, sia i piatti propri della gastronomia marinara, tra cui pietanze a base con pesce e molluschi, sempre freschi, preparati secondo le antiche ricette locali. Circondata da rigogliosi vigneti, nella zona di Vibo è prodotto un'uva bianca "zibibbo" di eccellente qualità, molto apprezzata per la sua dolcezza e da cui deriva il locale vino Zibibbo. Oltre alle viti qui spiccano anche cultivar di olive da cui deriva un olio extravergine d'eccellenza oltre alle fragole esportate in tutto il paese. Pizzo è tra le zone d'Italia dove viene pescato e lavorato il tonno, che qui è particolarmente pregiato, da cui si ricavano squisite ventresche e la bottarga.

DOVE MANGIARE

San Domenico

Tra degustazioni e menu alla carta, il pesce è il vero protagonista di questo ristorante dove tutti i piatti sono creazioni dello chef Bruno Tassone e cambiano a seconda della stagionalità delle materie prime. Da assaggiare: il Gambero lardellato di suino nero.

Località Seggiola Parcheggio Papa
Pizzo (VV)
tel. 327.5971692
WWW.SANDOMENICOPIZZO.IT

Locanda Toscano

Anche in questo caso è possibile scegliere tra menu alla carta e degustazioni. In entrambi i casi, questo ristorante nel cuore di Pizzo offre ai suoi ospiti piatti a base di materie prime del territorio accostate e preparate in chiave moderna. Si consiglia di lasciare uno spazio per il dolce per assaggiare il Tartufino di Tonino.

Via Benedetto Musolino, 22
Pizzo (VV)
tel. 0963.531089
WWW.RISTORANTELOCANDATOSCANO.COM

ME Restaurant

In una location sofisticata, come i piatti che propone, si può scegliere tra degustazioni di mare, degustazioni di terra e un menu alla carta che unisce entrambe le tipologie di materie prime tutte provenienti dalle zone limitrofe al borgo di Pizzo. Da assaggiare: il Calamaretto locale scottato alla nduja e crema al finocchio.

Strada Provinciale per Vibo Marina
Loc. Ponte di Ferro
Pizzo Calabro (VV)
tel. 0963.534532
WWW.MERESTAURANT.IT

COSA ACQUISTARE

Gelateria Artigianale Dante

È in questa gelateria che va assolutamente assaggiato il Tartufo di Pizzo perché è proprio qui che tale prelibatezza del borgo (oggi Prodotto Agroalimentare Tradizionale Italiano) è nato nel 1952. Il locale, situato nel salotto del paese, porta il nome del suo storico proprietario Dante Veronelli ma fino a qualche decennio fa era conosciuto come Gran Bar Excelsior.

Piazza della Repubblica, 38
Pizzo (VV)
tel. 345.3574773

Giacinto Callipo Conserve Alimentari

Oltre al gelato, abbiamo sottolineato che Pizzo è famosa anche per il pregiato tonno. Le conserve a base di questo pesce (o di altri prodotti ittici locali) sono vendute in tutta Italia grazie a questa azienda fondata da Giacinto Callipo nel 1913 e che ha uno storico punto vendita proprio nel paese.

Via Riviera Prangi, 156
Pizzo (VV)
tel. 0963.9962404

Acquisti

A cura di **ALICE GRISA**

Aromatico brindisi pasquale

Maximilian I, marchio di punta di Cadis 1898, presenta il suo ultimo innovativo Bitter, perfetto per arricchire spritz e cocktail. Caratterizzato da un'infusione selezionata di erbe aromatiche e agrumi vivaci, il Bitter Maximilian I si distingue per un profumo delicato e un sapore morbido che lo rendono perfetto per bilanciare la dolcezza degli spumanti. Per valorizzare l'unicità del Bitter, Maximilian I ha ideato un esclusivo set regalo che include, oltre al Bitter stesso, una bottiglia di Spumante Muller Thurgau Durello. Lo Spumante Muller Thurgau Durello, ottenuto dalle pregevoli uve Müller Thurgau Durella, nasce nell'area collinare dei Monti Lessini, al confine tra Verona e Vicenza. Profuma di fiori di biancospino e rivela gusti aromatici di mela Golden e pesca gialla, raccontando la ricchezza del terreno vulcanico di origine. Il cofanetto Bitter Maximilian I è un regalo perfetto per la Pasqua 2024 per aperitivi in compagnia.

www.maximilianspumante.it

Una colomba, tante colombe

Per Pasticceria Fraccaro la Pasqua 2024 è all'insegna della tradizione e dell'innovazione. Ancora oggi i prodotti sono preparati in modo artigianale, fra gli stessi profumi e la stessa atmosfera della piccola impresa familiare nata molti anni fa. La novità del 2024 è una linea di confezioni incarto regalo che si distingue per l'armonia cromatica tra il fiocco e le diverse colombe, la ricercatezza delle decorazioni floreali con dettagli dorati e l'originalità del design, ideale anche per pranzi e cene condivise con amici e familiari. Per la Pasqua 2024, Pasticceria Fraccaro propone un'ampia scelta di dolci artigianali, dai classici della tradizione ai sapori più innovativi tra i quali spiccano le varianti di colomba al cocco e cioccolato, caramello salato, gianduia, ciliegie e cioccolato, pistacchio, crema al limone e pesca e mandorle.

www.pasticceriafraccaro.it

Classica ma biologica

Alce Nero, leader nel settore alimentare biologico, propone per Pasqua 2024 la Colomba biologica da 750g in una nuova gustosa ricetta. La Colomba Alce Nero è un prodotto dolciario da forno a lievitazione naturale, ed è preparata nella versione classica della tradizione italiana. Dalla tipica forma che ricorda una colomba, è ricoperta da glassa con granella di zucchero e mandorle, con un impasto di colore giallo che presenta un'alveolatura regolare e scorze d'arancia candite. Per valorizzare al meglio tutto il gusto della Colomba Alce Nero, si consiglia di riscaldarla leggermente dopo averla tolta dal sacchetto protettivo.

www.alcenero.com

Gusto in famiglia

Qualità e tradizione dall’Alto Adige

Utilizziamo solo carne di qualità, di coscia di puro suino, lavorata dai nostri mastri macellai seguendo un’antica ricetta di famiglia che si tramanda di generazione in generazione.

Recla

A cura di **MARTINA MELANDRI**

Carne coltivata: cosa sappiamo?

USA e Singapore la producono e consumano; il governo olandese ha investito milioni di euro per la creazione di un ecosistema per la carne coltivata e la fermentazione di precisione; il governo britannico ha annunciato un centro di ricerca sulla carne coltivata; quello tedesco ha stanziato milioni di euro per accelerare la transizione e sostenere gli agricoltori che desiderano passare alla produzione di proteine vegetali, fermentate e coltivate. In Italia, il dibattito sulla carne artificiale è invece ancora più che acceso, quindi la strada per vederla sul banco del supermercato, e chiedersi se e come cucinarla, è ancora lunghissima.

Facciamo quindi un passo indietro e ripercorriamo i gradini che portano alla definizione del tema, per capire prima di tutto di cosa si tratta, da quali esigenze è nato, chi coinvolge. Scansiamo subito il primo equivoco: se è artificiale, significa che è vegetariana? No, la carne artificiale, chiamata anche **carne sintetica, carne coltivata o carne in vitro, non è un'alternativa vegetale alla carne animale, è prodotta infatti a partire da cellule animali attraverso un processo che coinvolge la loro coltivazione in un ambiente controllato**. Il processo di produzione inizia quindi prelevando alcune cellule da un animale vivo (ad esempio, cellule muscolari di bovini, maiali, tacchini, polli, anatre e pesci, tra quelli sperimentati finora), queste vengono poi coltivate in un ambiente nutritivo (in vitro), dove si moltiplicano e si differenziano in tessuto muscolare. Questo cosiddetto *starter* viene inserito con altre sostanze nutritive e acqua in un fermentatore dove la condizione delle cellule varia e iniziano a distinguersi le varie parti di carne, come grasso, muscolo, per creare prodotti simili alla carne che consumiamo tradizionalmente. Infine, l'acqua viene rimossa e la carne è "pronta". La carne artificiale quindi non rappresenta un'alternativa *veg* ma, a favore delle argomentazioni di quanti si battono

USA e Singapore già producono e consumano carne coltivata.

per gli animali, rappresenterebbe un'alternativa al loro allevamento e abbattimento. **L'idea è nata infatti da qui, come una potenziale soluzione per risolvere l'impatto degli allevamenti intensivi di animali, sia quello ambientale, che quello etico.** Una bellissima idea? Si, no, forse. **Il nostro Paese, per ora, ha detto no a questo settore.** Le motivazioni si basano, da una parte, su studi che smentirebbero i dati sostenuti da gran parte dell'Europa (ovvero, che un sistema di produzione di carne coltivata che utilizza energie rinnovabili potrebbe ridurre l'impatto sul clima fino al 92%, l'inquinamento atmosferico fino al 94% e l'utilizzo di terreni fino al 90% in meno rispetto a uno scenario di produzione di carne bovina convenzionale); dall'altra, su **argomentazioni etiche, politiche, sociali.** Gli studi italiani al momento suggerirebbero che la carne coltivata non sarebbe migliore per l'ambiente di quella bovina, ma soprattutto, l'Italia sostiene il "**divieto di produzione e di immissione sul mercato di alimenti e mangimi costituiti, isolati o prodotti a partire da colture cellulari o di tessuti derivanti da animali vertebrati, nonché il divieto della denominazione di carne per prodotti trasformati contenenti proteine vegetali**", con l'ausilio niente meno che di Coldiretti e altre associazioni di categoria contrarie a "un prodotto sintetico e ingegnerizzato, che non salva l'ambiente perché consuma più acqua ed energia di molti allevamenti tradizionali, non aiuta la salute perché non c'è garanzia che i prodotti chimici usati siano sicuri per il consumo alimentare e, inoltre, non è accessibile a tutti poiché è nelle mani di grandi multinazionali. **Si tratta di fermare una pericolosa deriva che mette a rischio il futuro della cultura alimentare nazionale, delle campagne e dei pascoli e dell'intera filiera del cibo *Made in Italy***". Secondo uno studio pubblicato sull'*International Journal of Life Cycle Assessment*, su

→

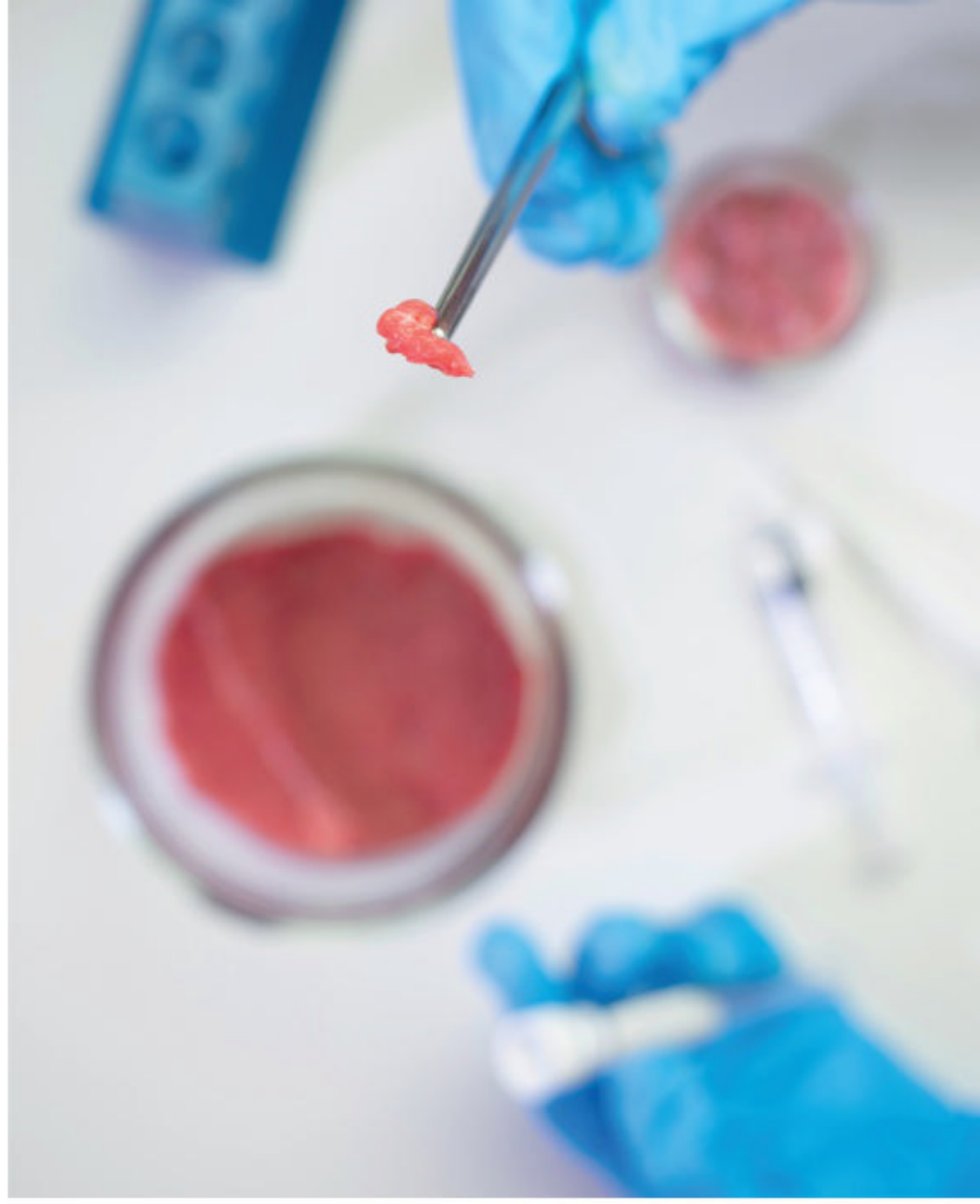
Novel foods

Oggi sono i sono i semi di chia, gli alimenti a base di alghe, il frutto del baobab o l'alchechengi peruviano, ma prima sono state le banane, i pomodori, i frutti tropicali, e un'ampia varietà di spezie arrivate in Europa come nuovi prodotti. Oggi chiamiamo *novel foods*, tutti quegli **alimenti** che, dal 1997 in Europa, sono **considerati tradizionali in un paese terzo, sono derivati da piante, alghe, funghi, batteri o insetti, o possono provenire da nuove fonti o essere ottenuti attraverso nuovi processi di produzione** (come ad esempio oli, enzimi, proteine, etc.) **dopo essere stati sottoposti a valutazione e approvazione delle autorità competenti**. Tra queste, l'EFTA (Autorità europea per la sicurezza alimentare) riceve richieste di autorizzazione di alimenti che si stanno evolvendo verso nuove direzioni. Per esempio, c'è un maggior interesse verso gli ingredienti e le fonti di ingredienti dentro gli alimenti (tema centrale, le proteine alternative di origine animale come insetti e carne artificiale, e le alternative di origine non animali come piante e alghe); carboidrati innovativi come nuovi alimenti, le nuove fibre, gli oligosaccaridi del latte identici a quelli umani (ad esempio saccarosio, lattosio) e i nuovi alimenti destinati a sostituire gli zuccheri; nuovi alimenti sotto forma di integratori alimentari, gli estratti di piante, il cannabidiolo di sintesi e i nanomateriali ingegnerizzati.

dati raccolti nei paesi già coltivatori di carne, la carne coltivata sarebbe efficiente nella riduzione dell'impatto ambientale, prima di tutto perché, evidentemente, l'uso del suolo agricolo è ridottissimo rispetto a quello degli allevamenti, non è necessaria di conseguenza l'enorme quantità di foraggio e letame che gli allevamenti intensivi richiedono con ricadute esponenziali sulle emissioni. Di conseguenza, considerando che l'agricoltura animale è il maggior responsabile della deforestazione e la domanda globale di carne è in continuo aumento, la carne coltivata potrebbe utilizzare fino al 90% di suolo in meno, contribuendo a soddisfare la domanda e creando spazio per gli ecosistemi. Inoltre, **la carne sintetica contribuirebbe a migliorare la sicurezza alimentare a fronte di guerre, cambiamenti climatici e altre vulnerabilità della catena di approvvigionamento che possono causare inflazione e carenza di cibo**. Secondo studi della Commissione Europea in materia di Agricoltura e Sviluppo rurale, l'Europa somministra oltre il 45% dei raccolti che coltiva agli animali e importa oltre 25

L'Europa somministra oltre il 45% dei raccolti che coltiva agli animali e importa oltre 25 milioni di tonnellate di soia per i mangimi animali ogni anno.

milioni di tonnellate di soia per i mangimi animali ogni anno. Anche questi numeri scenderebbero. **La carne coltivata offrirebbbe l'opportunità di migliorare il profilo nutrizionale della carne convenzionale e di scongiurare il ricorso agli antibiotici che, purtroppo ma per forza di cose** (come trattamento e come misura preventiva), **vengono somministrati agli animali allevati in condizioni intensive.** Di conseguenza, tutte le malattie scaturite dall'allevamento intensivo, come ad esempio la peste suina africana e l'influenza aviaria, il campylobacter e la salmonella, si scongiurerebbero. **La "coltivazione di carne", tuttavia, è intensiva dal punto di vista energetico, data l'importante richiesta di energia utilizzata nella sua catena di produzione e approvvigionamento:** i punti critici per il clima risiedono infatti nell'energia utilizzata per mantenere la temperatura nei reattori e per la produzione biotecnologica degli ingredienti del terreno di coltura. I produttori di carne sintetica dovrebbero quindi ottimizzare l'efficienza energetica e cercare energia rinnovabile per rendere la carne coltivata un'alternativa



sostenibile a tutte le carni convenzionali. I governi dovrebbero quindi tenere grande considerazione della crescente domanda di energia rinnovabile di questa industria emergente: gli investimenti pubblici nella ricerca sono infatti fondamentali per accelerare i progressi e renderli accessibili all'intero settore, che potrebbe così affrontare i costi dei mezzi di coltura cellulare. Infine, **i consumatori dovrebbero considerare la carne coltivata non come un'opzione extra, ma come una sostituzione a prodotti a impatto ambientale più elevato.** Per arrivare a ciò, anche il linguaggio è fondamentale: il Good Food Institute (ente no profit nato nel 2016 per studiare l'alternativa proteica e sostenibile, attivo a livello mondiale e promotore di studi di ricerca in linea con l'europeo Food 2030 e l'European Green Deal, Farm to Fork strategy and Bioeconomy strategy) preferisce al termine carne sintetica il termine "carne coltivata", meno fuorviante: il termine "sintesi" infatti implica la creazione di molecole complesse attraverso una serie di reazioni chimiche, mentre nel caso della carne coltivata, si preleva un campione di cellule e lo si lascia moltiplicare in un ambiente controllato "come accadrebbe all'interno del corpo di un mammifero".
Coltivare la carne è quindi una potenziale soluzione? Probabilmente no se fine a sé stessa, se rappresentasse un'altra carne presente al supermercato, per di più, esclusiva a livello economico. Forse sì, invece, se mezzo e fine di (ben più) ampie rivoluzioni, prima di tutto mentali.

Opinione

ELLEN HIDDING

“Noi i fiori, voi gli alberi”

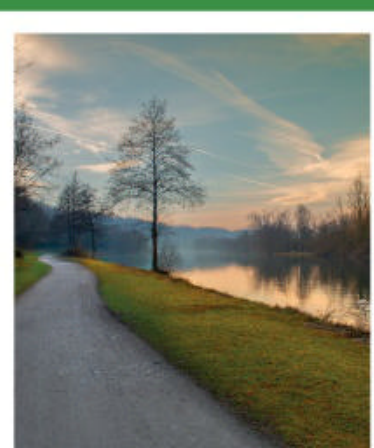
La floricoltura in Olanda si sviluppa già dalla fine del 1500. Gli olandesi al tempo avevano una delle flotte più importanti al mondo e viaggiavano, conquistavano terre e scoprivano nuove cose. I fiori e i bulbi rari furono una di queste. Tulipani, ma anche narcisi, giacinti, rose. Il tulipano, in particolare, arrivò dalla Turchia. Fu l’ambasciatore del re Ferdinando I d’Asburgo presso solimano il Magnifico a spedire i primi bulbi al responsabile dei giardini reali olandesi. In poco tempo i tulipani diventarono di gran moda e cominciarono ad essere venduti in tutta Europa a prezzi altissimi. La storia (o forse la leggenda) racconta che, agli inizi, un olandese pagò per un bulbo di tulipano particolarmente raro 36 botti di frumento, 72 di riso, 4 buoi, 12 pecore, 8 maiali, 2 botti di vino, 4 di birra, 2 tonnellate di burro, mille libbre di formaggio, oltre a un letto, abiti vari, una tazza d’argento. Oggi l’Olanda è una delle maggiori produttrici ed esportatrici di bulbi e fiori al mondo. Ma se l’Olanda è la regina dei fiori, l’Italia è quella delle piante ornamentali e ad alto fusto. La piana di Pistoia è il più importante polo vivaistico d’Italia e d’Europa. Una storia che inizia qualche secolo fa, grazie alla antica tradizione degli orti ed alle particolari condizioni climatiche della zona, tra l’altro anche ricca di fonti d’acqua. L’azienda oggi più importante e la Vannucci Piante, leader europeo per quel che riguarda le piante ornamentali. Dai suoi vivai escono ogni giorno decine di tir, che trasportano piante altissime in tutto il mondo. Per caricare questi enormi alberi, è stato progettato addirittura un sistema che con una specie di enorme ascensore abbassa il bilico fino all’altezza del terreno per poter permettere un più comodo caricamento della pianta. La prima cosa che mi è venuta da pensare entrando in quel mega vivaio è stata questa: arrivo a capire come si possa programmare la piantumazione e la crescita di un fiore o di una piccola pianta, in modo da averne sempre la disponibilità per rispondere alla domanda del mercato. Ma come si fa ad avere sempre pronti da spedire in tutto il globo alberi alti 15, 20 metri o più, che impiegano anni per raggiungere quelle dimensioni? Dietro questa domanda c’è una risposta apparentemente semplice, a sentire loro: programmazione ed esperienza. Ma dietro al fatto di riuscire a farlo, secondo me, c’è tutto il talento di una famiglia che da quasi 90 anni fa questo lavoro. Vannino senior, il nonno dell’attuale titolare (terza generazione, anche lui si chiama Vannino) è stato il visionario fondatore. Dopo aver lavorato per altri vivai, apre una propria piccola azienda di 8000 mq. Vannino ha le idee chiare e la sua attività cresce. Arriva la Seconda Guerra Mondiale. Certe attività, come quella del vivaismo ornamentale rallentano ma Vannino tiene duro. Come tiene duro nel 1985 quando con il figlio Moreno, è costretto a ripartire praticamente da zero, dopo una enorme nevicata e seguente gelata che ha colpito tutta la piana di Pistoia. Praticamente tutte le piante vanno perse, ma non va persa la voglia di ricominciare. *Dikke kus*.

Melaverde vi aspetta in edicola il 27 aprile

FAVA MELLONIA
Eccellenza primaverile del tavoliere delle Puglie.

PORCHETTA
Alla scoperta di questa nota specialità di Ariccia.

LA CICLABILE SULL’ADDA
Da Cassano d’Adda a Lecco, in bicicletta, alla scoperta dei paesini storici.



IN ALLEGATO
Non perdetevi il set di spatole per la cucina. Sono al 100% in silicone, flessibili, antiaderenti e resistono al calore fino a 230°C. Disponibili in tre colori a scelta: corallo, lime e nero.

Dalla griglia alla medaglia.

La linea Summer on Fire è stata eletta Prodotto dell'Anno 2024, il riconoscimento che mette al primo posto l'innovazione di prodotto e la soddisfazione del pubblico. La limited edition Martini è dedicata agli amanti del barbecue ed è realizzata con la migliore carne italiana di pollo e suino.
Anche quest'anno le sei specialità, arricchite da stuzzicanti marinature, verranno distribuite esclusivamente dalla primavera all'autunno.

Summer on Fire, se li pigli li grigli e se li grigli li ripigli.

ELETTO PRODOTTO DELL'ANNO
I CONSUMATORI PREMIANO L'INNOVAZIONE
2024

*

*Ricerca Circana su 12.000 consumatori, su selezione di prodotti. prodottodellanno.it cat. ELABORATI CARNE.

publione.it

LEGGEREZZA
MEZZA BELLEZZA

Residuo fisso 14 mg/l
Sodio 0,88 mg/l
Durezza 0,60 °f

SGI.TO.IT

Acqua Lauretana mantiene idratati i tessuti del corpo, per una pelle fresca, giovane ed elastica. Ideale per favorire l'effetto detox, **Lauretana** sorge pura in un territorio alpino incontaminato ed **è l'acqua più leggera d'Europa** grazie ai soli 14 mg/l di residuo fisso. Ideale per grandi e piccini, famiglie e sportivi, Lauretana è ideale per chi ha scelto uno stile di vita orientato al benessere.

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

Segui la leggerezza www.lauretana.com

9 772532 053007 40071

MELAVERDE MAGAZINE N. 71 – PREZZO €3,50 – PUBBLICAZIONE MENSILE DI APRILE 2024
PRIMA IMMISSIONE: 27 MARZO 2024